

Witam

W załączniku przesyłam propozycję codziennego rozruchu, który trwa tylko 5min. W tym tygodniu zalecam wykonywanie tych ćwiczeń 1x dziennie

https://www.youtube.com/watch?v=fLLScgWQcHc&list=LLMMk2vfmbzMpzUwVmP6X_rw

pozdrawiam

Tutlewski