

S.O.S.

5a dziewczęta

27.05.20.

Witam na kolejnym treningu S.O.S. W zamieszczonym poniżej linku, mam dla Was propozycję ćwiczeń do zrealizowania na świeżym powietrzu. Oczywiście z zachowaniem wszelkich środków ostrożności. Przypominam o krótkiej, kilkuminutowej rozgrzewce przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Życzę powodzenia i trzymam kciuki ☺

<https://youtu.be/GSpNA0ICV3Y>

Magdalena Szwagierczak