

Dzień dobry

Dzisiaj (08.04.2020) macie do wykonania kolejne proste zadanie dla zdrowia i utrzymania dobrego samopoczucia w tych trudnych czasach :)

<https://youtu.be/tnYWPIId54GE>

https://youtu.be/vq_4SghsXUg

Pierwszy film to rozgrzewka, drugi to ćwiczenia rozciągające.

Proszę w wolnej chwili wykonać ćwiczenia razem z prowadzącą.

Pamiętajcie żeby najpierw zrobić rozgrzewkę.

Pozdrawiam

Adam Idzikowski