

Witam

Zapraszam na poranną gimnastykę.

Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy. Zwiększający uelastycznienie i mobilność ciała.

Proszę wkleić poniższy adres filmu w pasek adresu u góry okna wyszukiwarki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=1SJpzk0wH21WbLRrQUF7Yb1X960jWPrA46rVmFE48lbfUPjwx>

Przyjemnego ćwiczenia

Pozdrawiam Andrzej Walczak