

Witajcie

Dziś mam dla Was fajną propozycje - turbo rozgrzewkę

Powtórzcie ją 3 krotnie pamiętajcie o wywietrzeniu pokoju

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&feature=youtu.be

A następnie relaksujemy się rozciągając

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Mam nadzieję że Wam się spodoba

Pozdrawiam Was serdecznie

A.Walczak