

WITAM WAS GORĄCO!

Dzisiaj proponuję Wam kilka ćwiczeń ruchowych.
Ostatnio dużo czasu spędzacie przed komputerem, dlatego też warto trochę poćwiczyć. Poproście rodziców, aby poćwiczyli razem z Wami.

Wykonujcie ćwiczenia pokazane na filmie:

<https://youtu.be/MQ9lysq1QBg>

POZDRAWIAM