

Dzień dobry 😊

Dzisiaj ćwicz razem z Anią i Lenką

<https://www.youtube.com/watch?v=lp4tmGx6FSg>

Każde z ćwiczeń proponowanych przez „aktorów” staraj się wykonać jak najdokładniej – nie spiesz się. Możesz te propozycje przerobić na swój sposób. Ruszaj się w domu, ale również na zewnątrz – dzisiaj pogoda zachęca, aby wyjść i pooddychać świeżym powietrzem.

Pozdrawiam Witold Piotrowski