

Witajcie

Ruch to zdrowie. Każdy mądry Ci to powie „Ruch to zdrowie”! A więc ruszaj się dziś z Nami, Super ekstra dzieciakami!



Dzisiaj w myśl tej zasady poruszaj się w domu w wybrany przez siebie sposób. Może to być marsz, trucht czy bieg. Pograj w piłkę nożną, gumę, koszykówkę, badmintona lub w coś na co masz ochotę. Pamiętaj o wygodnym stroju, dostarczeniu świeżego powietrza i oczywiście o dobrym humorze.

Trzymajcie się i ruszajcie !!!

Pozdrawiam Witold Piotrowski