

Dzień dobry zaczynamy nowy świąteczny tydzień! 😊

Za oknem piękne wiosenne słońeczko, temperatura zachęca, aby wyjść z domu na świeże powietrze!!!!

A tu niestety musimy siedzieć w domu.

Jeśli masz możliwość bycia na podwórku, dzisiaj pospaceruj kilkanaście minut na dworze, głęboko oddychając, wykonaj kilkanaście ćwiczeń takich jak na rozgrzewce, jeśli masz w domu piłkę spróbuj trochę kozłować na zmianę prawą i lewą ręką, ćwicz podanie i chwyt obręcz o ścianę – w której nie ma okna oczywiście 😊

Jeśli mieszkasz w bloku wyjdź chociaż na kilkanaście minut na balkon, poćwicz trochę w miejscu – zaczerpnij wiosny!!!

Pozdrawiam Witold Piotrowski