

Dzień dobry w ostatni dzień kwietnia !

Przed nami weekend majowy – jakże inny w tym roku. Raczej mało kto wyjeżdża – spędzamy czas w domu z najbliższą rodziną.

Dzisiaj w ramach w-f luźny spacer z kimś z dorosłych /niestety wciąż w maseczce/. Zabierz jeśli masz ze sobą psa – on też się ucieszy z wyjścia w teren! Głęboko poddychajcie wiosennym powietrzem. Włączcie sobie ponownie aplikację „endomondo” i sprawdźcie swój pokonany dystans. Porównaj czas i dystans z poprzednim wyjściem – sprawdź czy jest lepiej? Zrelaksujcie się ruchem po tym przymusowym siedzeniu przed ekranem komputera.

Pamiętaj o wygodnym sportowym obuwiu.

Pozdrawiam Witold Piotrowski