

17.04.2020 r.

4bu+ 7 b u.

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe-wzmacnianie mięśni posturalnych.

Dzień dobry, mam nadzieję, że dzisiejsza porcja ćwiczeń bardzo Wam się spodoba i będziecie z chęcią je wykonywać , razem z całą rodziną, życzę powodzenia.

Otwórz filmik na you tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=6WDctpWeRIQ>