

Kolejny dzień kolejny wyzwania.

Moi drodzy przedstawiam ćwiczenia, które wykonacie w domu.

Pamiętajcie aby do ćwiczeń zachęcić waszych bliskich, a ćwiczenia wykonywać w miarę waszych możliwości, tak aby na pewno sobie nie zaszkodzić.

https://www.youtube.com/watch?v=p9m3zcmYi6Q&list=PLgCk8jZXgOiaicN_kZkdPDjgz0Ve0pdpl

Powodzenia!