

Klasa II

30. 04. 2020

Temat: Ćwiczenia z przyborami domowymi.

Zachęcam do wykonania poniższych propozycji ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=hAnypglKl7g>

<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos>

Temat: Ćwiczenia na silny brzuch i zdrowy kręgosłup.

Zachęcam do wykonania poniższych propozycji ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Pozdrawiam,
Wojciech Rudnicki