

Na zakończenie Naszych zajęć zachęcam Was do treningu z Anną Lewandowską.

Jeżeli nie macie taśmy gumowej można ćwiczenia wykonać bez jej pomocy.

DO zobaczenia w piątek

Anita Wygona- Wątor

<https://www.youtube.com/watch?v=eA9ZLEKTeoo>