

Dzień dobry.

Przesyłam Wam informacje na temat gimnastyki artystycznej, może zainteresuje Was ta piękna dyscyplina sportowa.

Skopiujcie poniższy link w przeglądarkę internetową.

https://zasobygwp.pl/redirect?sig=38e8ecdcfc5204a60bf2113fc5bc46b4f7637d0667b9b7d0ac38e102e8500d5c&url=aHR0cHM6Ly9hcHBzLnVzb3MudWouZWR1LnBsL2FwcHMvZi9hbTY3QWFZcC9HaW1uYXN0eWthJTlwYXJ0eXN0eWN6bmEucGRm&platform=app_ios&brand=o2

Teraz proponuję wykonać energetyczne ćwiczenia.

(jeżeli nie dacie rady wykonać wszystkich wybierzcie te, które nie sprawią Wam trudności)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hq9YWSW-Zf4>

Po wysiłku chwila relaksu - joga rozciągająca.

<https://www.youtube.com/watch?v=DOOxxfxr-gY>

Pozdrawiam Was gorąco.

Anita Wygona - Wątor

PS.

wysyłajcie informację jak się ćwiczyło (mój email : anitawygonaawator@onet.pl lub przez librusa)