

# Ruch to zdrowie 😊

Wszyscy przebywamy w domach  
i mieszkaniach pamiętajmy że kiedyś znowu  
będziemy .....



Lub



lub



*Bo w zdrowym ciele zdrowy  
duch,*

*Jakie ma dla Ciebie znaczenie  
kondycja fizyczna  
koniecznie zobacz!*

*Znalazłem dla Was ciekawą  
propozycję ćwiczeń spróbujcie.*

<https://youtu.be/VNtWgtAf8Pc>

miłej zabawy

Marcin Gmyrek