

Dzień dobry.

Przesyłam Wam propozycję ćwiczeń energetycznych.

(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 i do zobaczenia w szkole.

Anita Wygona - Wątor