Witajcie we wtorek!

Jak wiecie regularne ćwiczenia fizyczne sprawiają, że nasza kondycja i sprawność podnosi się.

Dzisiaj na zajęciach poznacie zestaw ćwiczeń, które możecie wykonywać od poniedziałku do piątku.

Ćwiczenia są proste i jesteście je w stanie wykonać.

Pamiętajcie, że regularne ćwiczenia dają najlepsze rezultaty.

WF online w domu - ćwiczenia na 5 dni tygodnia

https://www.youtube.com/watch?v=Rh6_JNVmACw