

W tym tygodniu na pierwszych zajęciach wykonajcie ćwiczenia ogólnorozwojowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=LVSZjOwcTQ&feature=share>

Może trochę z innej beczki mam dla Was propozycję na gry i zabawy rekreacyjne. Na pewno wiecie co to cymbergaj i kręgle. poniżej macie film jak zorganizować taką grę w domu.

https://youtu.be/LYtNu2u_Y