

Chłopaki, ruch jest bardzo potrzebny każdemu z nas. Niektórzy twierdzą, że ruch to pokarm dla naszego mózgu. Dlatego proponujemy wam w czasie wolnym troszkę ruchu. Oglądajcie i poćwiczcie.

<https://www.youtube.com/watch?v=NVI36d634Ow> - Ćwiczenia z pluszakami