W tym tygodniu zadbajmy o nasz harmonijny rozwój ciała. W ramach gimnastyki korekcyjnej wykonajcie ćwiczenia rozciągające  mięśnie przykurczone.

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k&feature=share&fbclid=IwAR3L41yRQiqTZVKAja6BYJmgNmPgtn8kAlD5TjQD1jvbjnW1ucQbnMOrlz4>