

2 bPDP

16.06.2020 r.

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.**

Dzień dobry, dzisiaj przygotuj do ćwiczeń karimatę lub kocyk, życzę powodzenia- Maria Olejniczak

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&t=610s>

18.06.2020 r.

**Temat: Ćwiczenia z użyciem woreczków gimnastycznych.**

Dzień dobry, dzisiaj przygotujcie sobie woreczek gimnastyczny lub, jak nie macie zdejmijcie skarpetki i zastąpcie skarpetkę woreczkiem, stopy musicie mieć gołe. Powodzenia, pozdrawiam serdecznie- Maria Olejniczak

<https://www.youtube.com/watch?v=6vLjGjLaCJE>



Dziękuję za wspólne ćwiczenia, mam nadzieję, że daliście radę, dobra robota!!!.

