

Witam. Obejrzyjcie niżej zamieszczony filmik a potem próbujcie ćwiczyć wraz z prowadzącym.

Jest to zestaw 10 ćwiczeń ogólnorozwojowych, które poprawią waszą kondycję.

Termin realizacji zadania to 07.04.

Pozdrawiam i życzę powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=qREggFYxl-Q&fbclid=IwAR11sLWJH>