

Witam W zdrowym ciele zdrowy duch, więc proponuję dużo ruchu w najbliższym tygodniu. Macie dwa zadania.

Termin realizacji – 21.04

1 Jest to zestaw ćwiczeń na **zdrowy kręgosłup**-postępujcie zgodnie z filmem.

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

Termin realizacji -23.04.

2.**Trening na dywanie**-to prosty zestaw ćwiczeń dla każdego według załączonego filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qf82ZtkVDZo>

Dobrej zabawy-pozdrawiam