17.04.2020

W-F 5e

Witam serdecznie – kolejny zestaw ćwiczeń dla was.

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=AX2MWZKxw-0>

i ćwiczymy brzuszki

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Życzę miłej aktywności fizycznej i pamiętaj – przynajmniej 30 minut dziennie

I proszę jeść dużo warzyw i owoców.

Jolanta Zielińska

17.04.2020

W-F 7c

Witam serdecznie – kolejny zestaw ćwiczeń dla was.

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=AX2MWZKxw-0>

i ćwiczymy brzuszki

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Życzę miłej aktywności fizycznej i pamiętaj – przynajmniej 30 minut dziennie

I proszę jeść dużo warzyw i owoców.

Robert Bednarek

Jolanta Zielińska