

I usprawnianie ruchowe

Zuzia

Dzień dobry,

Dla Zuzi przesyłam poniżej linki do ćwiczeń. Najpierw rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464&list=PLt3FJASYjFdZHGrQHchgQekf2a1GgeAy0>

a potem zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8&list=PLbRzTYeyj4CYFzv7IBE2KnqG8rutRhDzZ>

i na końcu masaż wyciszający

<https://www.youtube.com/watch?v=cfN4c0QNWrw>

Pozdrawiam,

Mariola Wakulińska