

Temat: **Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem krzesła.**

Moi Drodzy Aniu, Aniu i Adrianie

Dzisiaj będziecie wzmacniać swoje mięśnie . Do wykonania zadania będzie potrzebne krzesło. Postarajcie się wykonać ćwiczenia , jeżeli coś sprawi Wam trudność nie przejmujcie się

Link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=ergb5xJ5W4g>

Cieszymy się że mamy jeszcze fajną pogodę , namawiam Was do jesiennych spacerów, dzięki nim wspieramy swoją odporność.

Ze względu na zasady bezpieczeństwa bardzo proszę , aby ćwiczenia odbywały się pod opieką rodziców/opiekunów.

W razie pytań jestem do dyspozycji, proszę pisać na mój e-mail:

joanna.byr-domagala6@wp.pl

Pozdrawiam serdecznie pani Asia:)