

Temat: **Wzmacniamy górne partie naszych mięśni .**

Moje Drogie

Dzisiaj będziecie wzmacniać swoje mięśnie . Do wykonania zadania będzie potrzebne krzesło.

Link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=18bqIhSDEmQ>

Ze względu, 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