

Witajcie Kochani.

Tak, tak, już po świętach, więc bierzemy się do roboty ;-)
Zaczniemy od wzmacniania mięśni brzucha.

Zadanie do wykonania w dniach 15,16,17 kwietnia 2020r.

W tym tygodniu proponuję poćwiczyć sobie ze studentką AWF Katowice oglądając filmik na youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=seotjT0PIFQ&feature=youtu.be>

Miłej zabawy.

No i dla zapominalskich – KRZYŻÓWKA !!! ;-)

Życzę dużo zdrówka :-) Dbajcie o siebie ;-)

Pozdrawiam p. Kasia