Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.-15.04.2020

Zapraszam do wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych codziennie: <https://youtu.be/oKLMHA9ylYo>

oraz ćwiczeń rozwijających równowagę: <https://youtu.be/K-0CzPyIDy0?t=78>
i ćwiczeń rozwijających koordynację: <https://youtu.be/NksAkwcgGz0?t=60>