

III usprawnianie ruchowe

Maja

Dzień dobry,

Dla Mai przesyłam poniżej linki do ćwiczeń. Najpierw rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=weBMHwG8Jgc>

i ćwiczenia równoważne

<https://www.youtube.com/watch?v=-QFIQmGAqv0>

a na końcu masaż wyciszający

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

Pozdrawiam,

Mariola Wakulińska