**Klasa III PDP**

**Moi Drodzy Aniu, Aniu, Adrianie😊**

**Mam nadzieję, że u Was wszystko w porządku, jesteście zdrowi i macie ochotę chwilkę poćwiczyć.**

**Dzisiaj zaczniemy na rozgrzewkę od Just dance, mam nadzieję, że Wam się spodobają układy taneczne😊**

**https://www.youtube.com/watch?v=5H3rxk\_oitA**

**https://www.youtube.com/watch?v=ml8t-toRMwc**

[**https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk**](https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk)

**I proszę wykonajcie kilka ćwiczeń ogólnorozwojowych które mają wzmocnić Wasz kręgosłup, mam nadzieję, że sobie z nimi poradzicie😊**

**https://www.youtube.com/watch?v=zEsClW0lfVw**

**W razie pytań można do mnie pisać na email joanna.byr-domagala6@wp.pl**

**Pozdrawiam Was serdecznie p.Asia**