

KLASA I C PDP

Moi Drogie Amelko, Gabrusiu , Julciu i Olu

Na rozgrzewkę zapraszam Was do prostej ale dynamicznej Zumby. Mam nadzieję że się Wam spodoba:)

<https://www.youtube.com/watch?v=r7Es9YSgWlc>

Temat: **Gimnastyka korekcyjna- autokorekcja postawy**

Dzisiaj będziemy korygować swoją postawę . Do wykonania zadania będzie potrzebna mata do ćwiczeń lub ręcznik.

Link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=9FY1qkzTww0>

Cieszymy się 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

Pozdrawiam serdecznie pani Asia:)