

Zet10

Martynka, usprawnianie ruchowe

Dzień dobry,

Martynka dla Ciebie przygotowała dziś kilka ćwiczeń. Poniżej załączam linki. Miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=cT-XqKprAkl> – rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=tYltkR1kQH4> – ćwiczenia równoważne.

Pozdrawiam.

I usprawnianie ruchowe, Zuzia

Dzień Dobry,

Dla Zuzi dziś masaż buzi

<https://www.youtube.com/watch?v=lCugpzTaoY4>

i

<https://www.youtube.com/watch?v=TMyqe7m4hVM>

oraz <https://www.youtube.com/watch?v=tYltkR1kQH4>

pozdrawiam.