

Wychowanie fizyczne VIB

10.06.20

10.06. – Energetyczny poranek – ćwiczenia sprawnościowe.

Dzień dobry 😊

Jeśli chcesz podnieść poziom energii po przebudzeniu to zapraszam na mocno energetyczny, pobudzający trening z Martą:

www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8

Ćwiczenia wykonuj w swoim tempie. Jeśli regularnie będziesz ćwiczyć – sama zobaczysz efekty. Spróbuj!!!

Powodzenia!

Pozdrawiam Justyna Lis