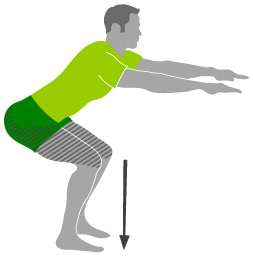
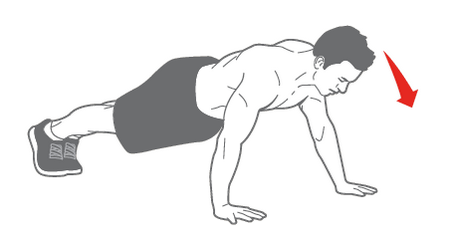
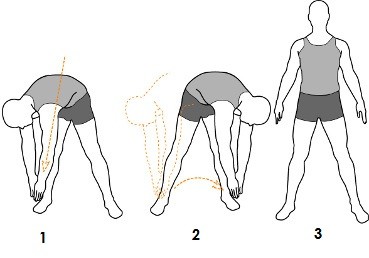
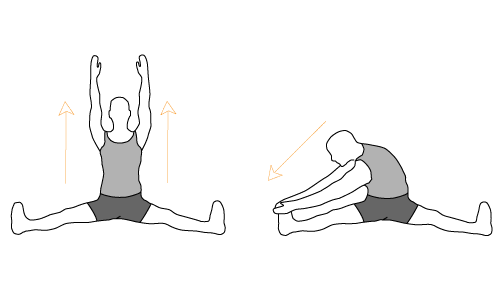
**Jak wrócić do formy po świętach 😉😉😉**

**Witamy chłopcy mamy nadzieję z panią Agnieszką że spędziliście czas świąteczny bezpiecznie i stosując się do obostrzeń które obowiązują w naszym państwie. Ale jeśli komuś wydawało się, że dopadło nas okołoświąteczne lenistwo - pragniemy zapewnić, że nie śpimy, a wręcz przeciwnie! - Działamy, można powiedzieć, pełną parą. Za nami okres świąteczny, który nie sprzyjał zachowaniu odpowiednich linii. Teraz należy to zmienić! Zadbajcie o swoją formę MY Wam w tym pomożemy 😊**

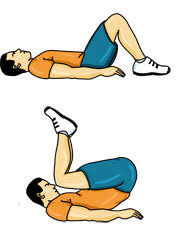
**Oczywiście ćwiczenia są dla mniej zaawansowanych np. pompki, podciąganie i ćwiczenia w podporze itp. Sprawdźcie się, na pewno dacie radę!**

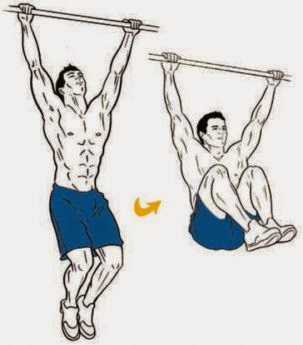
**Wykonajcie przynajmniej po pięć razy całą serie ćwiczeń przygotowaną dla was. Będzie nam miło jeśli udokumentujecie je zdjęciami które wyślecie do nas.**











**POZDRAWIAMY 😊**

**Wychowawcy p. Krzyś p. Agnieszka**