Witam gr VI

Jakiś czas temu wysyłałem wam ćwiczenia jakie możecie wykonać w domu bez użycia przyrządów.

Na ten weekend propozycje, jak można spędzić czas na świeżym powietrzu.



**Bieganie**

**Spacer**

**Jazda na rowerze**

**Jazda na rolkach**

**Badminton**

**Wykorzystajcie aktywnie czas wolny☺**

**Ze sportowymi pozdrowieniami**

**p.Cezary i p. Beata**