**06.04.2020**

Temat: Ćwiczenia rozciągające – stretching.

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k>

Ćwiczenia wykonaj na miarę swoich możliwości w tempie jak na filmie.

Ćwiczenia przynoszą efekty wtedy, kiedy są powtarzane np. 1 x dziennie.

**07.04.2020**

Temat: Prosty kręgosłup.

<https://www.youtube.com/watch?v=3FfAYRbxb44>

<https://www.youtube.com/watch?v=3iOCU521_M4>

**08.04.2020**

Temat: Joga dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=cnsoIkCjee4>

W razie pytań pisz na mail: [mmm67@op.pl](mailto:mmm67@op.pl).