

**Zachęcam Was do wspólnych ćwiczeń z rodzicami**

**Miłego dnia ☺**

**Katarzyna Wieczorek**

Ćwiczenie 1

Deska- ćwiczymy razem <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

Ćwiczenie 2

Ćwiczenia na wzmocnienie rąk <https://www.youtube.com/watch?v=FhGvyW-jUbE>

Ćwiczenie 3

Ćwiczenie z butelką <https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>