

Witam!

Przesyłam link do ćwiczeń- dzisiaj nietypowy zestaw – ćwiczenia z kijem (np. szczotką lub kijem od mopa). Zachęcam Was do aktywności fizycznej!

<https://www.youtube.com/watch?v=IYAqsk70VM&feature=youtu.be>

Pozdrawiam,

Beata Pierwoła