**Klasa III PDP**

**Moi Drodzy Aniu, Aniu, Adrianie😊**

**Dzisiaj zaproponuję Wam parę ćwiczeń na rozciąganie, mam nadzieję , że się Wam spodobają. Potrzebny będzie ręcznik i ewentualnie mata do ćwiczeń.**

**https://www.youtube.com/watch?v=7tTH9\_oorsE**

**Jak dacie radę możecie spróbować wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie w pozycji stojącej.**

**https://www.youtube.com/watch?v=u\_POcxAb7cg**

**W razie pytań można do mnie pisać na email joanna.byr-domagala6@wp.pl**

**Pozdrawiam Was serdecznie p.Asia**