**Klasa III PDP**

**Moi Drodzy Aniu, Aniu, Adrianie😊**

Dawno się nie widziałyśmy, więc ja już tęsknię za naszymi lekcjami, mam nadzieję, że Wy też😊

Bardzo proszę abyście zrobili kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie Waszych pleców, te ćwiczenia są bardzo ważne dla waszego kręgosłupa.

<https://www.youtube.com/watch?v=DJ7Xb5a_f4M>

Jak dacie radę możecie spróbować wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

https://www.youtube.com/watch?v=9QeQnqLXzYY

Możecie spróbować również zatańczyć razem ze mną

**,,Z lewa do prawa’’.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uccQl58eGEI>

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

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

Pozdrawiam Was serdecznie p.Asia