**Klasa I c PDP**

Moi Drogie Amelko, Olu, Gabrysiu, Julciu😊

Mam nadzieję, że u Was wszystko w porządku, jesteście zdrowe i macie ochotę chwilkę poćwiczyć.

Dzisiaj zaczniemy od Just dance, mam nadzieję, że Wam się spodobają układy taneczne😊

https://www.youtube.com/watch?v=5H3rxk\_oitA

https://www.youtube.com/watch?v=ml8t-toRMwc

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

I proszę wykonajcie kilka ćwiczeń ogólnorozwojowych które mają wzmocnić Wasz kręgosłup, mam nadzieję, że sobie z nimi poradzicie😊

Jeżeli nie macie piłki fitness w domu pomińcie ćwiczenia z piłkami.

https://www.youtube.com/watch?v=sT7ZwPCQGSc&t=226s

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

Pozdrawiam Was serdecznie p.Asia