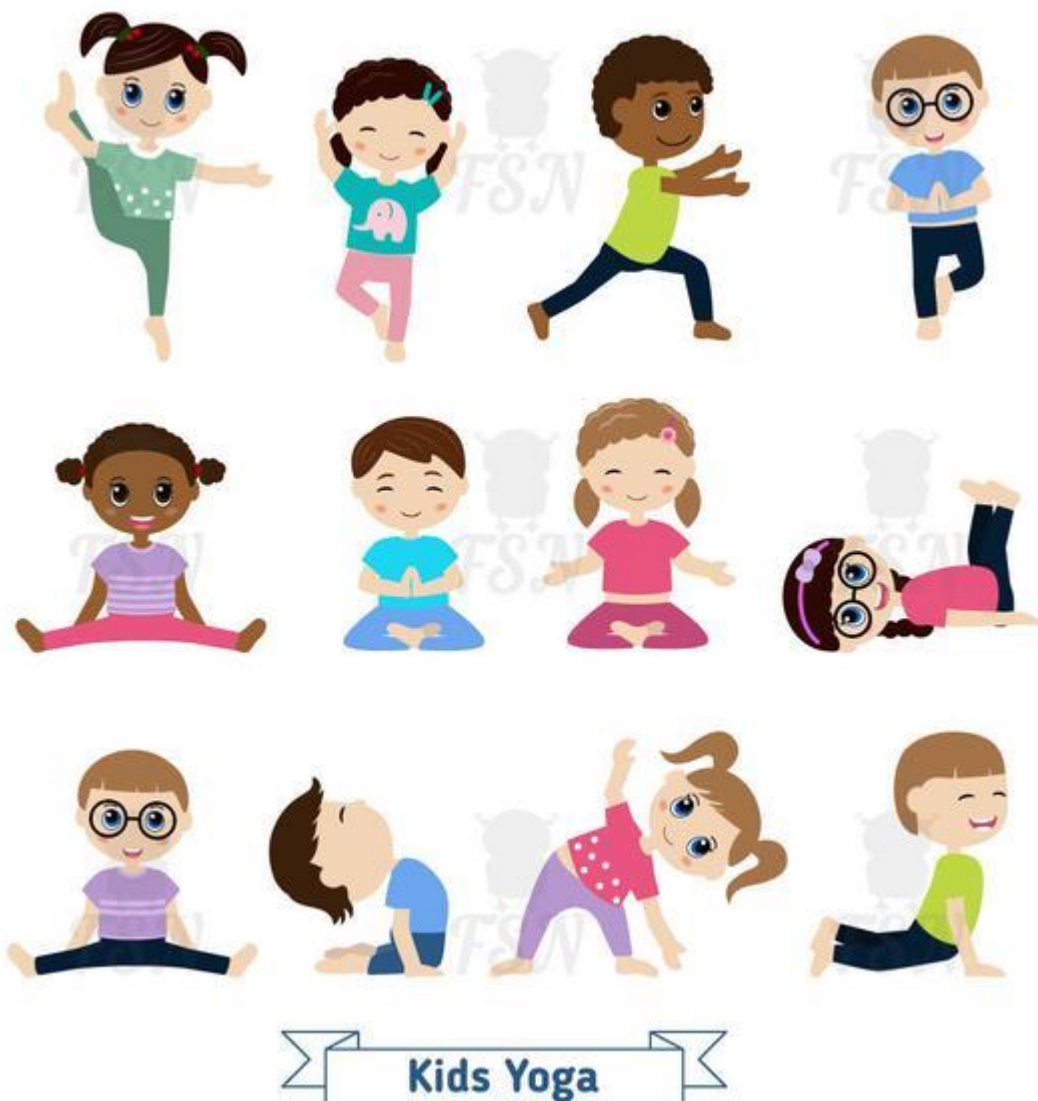


Temat: Przyjemne ćwiczenia w siadzie z elementami Jogi, kształtujące prawidłową postawę ciała

Ćwiczenia rozciągające ciało oraz wspomagające kształtowanie prawidłowej postawy wykonywane w siadzie.

Rozgrzewka. Ćwicz przy osobie dorosłej



KLIKNIJ W LINK:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=oJ4NFGA2ZbylR7yCBK0vOrHcNdslyrdJgVswMYy5zMM1zIMMaQ>