

Drodzy rodzice, drodzy uczniowie!

Dbajmy o swoje zdrowie, kondycje i odporność również poprzez ćwiczenia w domu.  
Przesyłam propozycję ćwiczeń:

**Propozycja 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

**Propozycja 2:** [https://www.youtube.com/watch?v=CLFyVB\\_I0YU](https://www.youtube.com/watch?v=CLFyVB_I0YU)

**Propozycja 3 (profilaktyka wad postawy):** <https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>



Dagmara Janicka