Dzień dobry!

Dziękuję wszystkim za wiadomości. Niektóre osoby są bardzo systematyczne i jestem pewna, że zaprocentuje to pozytywnie u nich pod wieloma względami.

Dziś propozycja na 25 ćwiczeń do zastosowania w domu przy użyciu krzeseł. Podczas wykonywania ćwiczeń uważajcie na słoje bezpieczeństwo. Krzesła muszą być stabilne.

<https://www.youtube.com/watch?v=F2UWDAoGBJs>

Namawiam Was także do aktywności fizycznej na zewnątrz. Piękna wiosna nam w tym sprzyja.

Czekam na wiadomości pod adresem: agaengler.wojcieszow@gmail.com

Pozdrawiam!

Agnieszka Engler