Witajcie Drogie Dziewczęta!

Dziękuję osobom, które odezwały się do mnie, przysłały mi filmy czy zdjęcia ze swojej aktywności na kwarantannie. Bardzo fajnie Was widzieć w ruchu, tym bardziej, że coraz trudniej wyjść z domu. Dlatego każda forma ruchu jest ważna dla wzmacniania odporności organizmu i zwykłego psychicznego relaksu.

Kontynuujemy temat zdrowego kręgosłupa i umiejętności utrzymania prawidłowej sylwetki ciała.

Poniżej wklejam link do bardzo ciekawych ćwiczeń wzmacniających.

[www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb\_rel\_pause](http://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=emb_rel_pause)

Czekam na Wasze wiadomości na adres [agaengler.wojcieszow@gmail.com](mailto:agaengler.wojcieszow@gmail.com)

Każda mnie bardzo cieszy.

Pozdrawiam serdecznie!

Agnieszka Engler