Kochane Dziewczyny!

Mam nadzieję, że wszystko u Was dobrze. Cieszę się, że podobało się ostatnie zadanie.

Dziś czas na ciekawe ćwiczenia, które możecie wykonać w domu. Zachęcam Was do systematycznego ruchu, bo on daje gwarancję, że nasz organizm będzie odporny.

Proszę wejdź na poniższy link, tam znajdziesz ciekawe ćwiczenia, jakie można wykonać w domu.

<https://damianrudnik.com/cwiczenia-w-domu-z-przyborami-domowymi-dbaj-o-zdrowie-cwicz/?fbclid=IwAR1ueisuRSiWDmDbe9s4udevg4EWg8c4mCVXz9UrnfaRh-DR6igQyonDABA>

Bardzo proszę wysyłajcie mi zdjęcia, filmy, jak ćwiczycie i piszcie jak się czujecie na adres:

[agaengler.wojcieszow@gmail.com](mailto:agaengler.wojcieszow@gmail.com) .

Zachęcam Was do aktywności i kontaktu ze mną.

Pozdrawiam!

Agnieszka Engler