

Witamy,

W załączeniu linki do porcji ćwiczeń:

<https://youtu.be/m1Q0VL93OpA> – Ćwiczenia na kręgosłup szyjny

<https://youtu.be/Ol1jLDaK0U> – Ćwiczenia z ciężarkami

<https://youtu.be/MfOel1EhMgE> – Ćwiczenia interwały

https://youtu.be/IR44qL_Wc6U – Ćwiczenia z ciężarkami

<https://youtu.be/Br5GNNcaEDs> – Ćwiczenia z taśmami

Pozdrawiamy

Dziewczynki z Centrum

ZACHĘCAMY DO SKORZYSTANIA