

klasa 7/8 dziewczęta

Niestety nie udało się nam zaprosić do szkoły „miss” Pauliny na zajęcia aerobiku z Wami. Ale jak tylko minie zagrożenie to zrealizujemy to.

Na zajęciach dzisiejszych proszę o zapoznanie się z zajęciami zaprezentowanymi na filmie.

Są to ćwiczenia dla początkujących, tak więc dla Was ... łatwizna.

<https://www.youtube.com/watch?v=JLuCRdA2yGI>

Pamiętaj przed rozpoczęciem zajęć odpowiednio się ubierz i przeprowadź krótką rozgrzewkę.