

Witam Was w kolejnym tygodniu pracy zdalnej. W tym tygodniu spróbujmy poczuć nadchodzącą wiosnę. Prognoza pogody na ten tydzień jest bardzo optymistyczna, więc można skorzystać z tej prawie wiosennej aury i więcej ruszać się na świeżym powietrzu.

A więc **ZDROWO NA SPORTOWO.**

22.02.2021

Ćwiczenia przy drzewie

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/trening-w-parku-cwiczenia-przy-drzewie-galeria-aa-RW8c-3sw2-mta5.html>

23.02.2021

Ćwiczenia z butelkami

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/cwiczenia-z-butelkami-wzmacniajace-cale-cialo-zdjecia-aa-y6bd-P6KN-uRVs.html>

24.02.2021

Trening na świeżym powietrzu

<https://www.youtube.com/watch?v=jBU7xMqccjU>

25.02.2021

Zdrowo odżywiamy się. Przygody Oli i Stasia

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

26.02.2021

W zdrowy ciele zdrowy duch.

DWA PRZYSIADY, OBRÓT, SKOK! - nauka piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>