

## **Temat: Poznajemy ćwiczenia o charakterze zdrowotnym i rekreacyjnym**

Kochani,

Dzisiaj zadbamy o naszą sylwetkę. Zapraszamy Was na trening całego ciała. Pamiętaj o rozgrzewce i ćwiczeniach rozluźniających.

[https://www.youtube.com/watch?v=q2q9tQ\\_LYwo](https://www.youtube.com/watch?v=q2q9tQ_LYwo)

Powodzenia!

Nauczyciele wychowania fizycznego