

Oto propozycja na zabawę podczas której będziecie wszechstronnie kształtować mięśnie każdej części ciała.

Potrzebne będą Ci jedynie kilka rolek papieru toaletowego.



Poniżej zamieszczam dwie plansze z ćwiczeniami. Proponuję wykonać wszystkie po kolei. Intensywność ćwiczeń dostosujcie do własnych możliwości.

POWODZENIA I UDANEJ ZABAWY !! 😊

