

**Klasa 3 c w-f 22.05.2020**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa.**

Wykorzystując poniższy film instruktażowy wykonaj ćwiczenia.

Proszę o informacje jak Wam się podobały ćwiczenia i czy pomogły rozruszać mięśnie kręgosłupa.

Zachęcam do systematyczności.

Proszę o recenzje na mój adres do 28.05.2020.

Pozdrawiam serdecznie.

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