

Dzień dobry.

21.05.2020

Kontynuujemy naszą wyprawę w kosmos. Dziś czas na trochę ruchu.

Zróbcie na początek małą rozgrzewkę. Włączcie swoją ulubioną piosenkę i zaczynamy:

- chodzenie na palcach
- chodzenie na piętach
- wymachy ramion w przód
- wymachy ramion w tył
- kilka skłonów

Jesteście gotowi? Zapraszam na jogową opowieść ruchową „Wyprawa w kosmos”

<https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PqmA>

Pozdrawiam Ewa P