

Witam wszystkich serdecznie. Wierzę, że wita minęły w spokojnej i rodzinnej atmosferze. To kolejny tydzień naszego zdalnego nauczania. Bardzo mnie ucieszyło, że odezwaliście się do mnie w temacie proponowanych ćwiczeń. To znaczy, że do nich zagłębicie. Wierzę, że wszyscy. że znajdziecie czas żeby po ćwiczeniach. To bardzo ważne. Rozmawiamy o tym na zajęciach, że ćwiczenia fizyczne pozwalają nam się odprężyć i poprawi nasz ogólny sprawność fizyczną. Pamiętajcie o tym i ćwiczenie codziennie. Zachęcam w dalszym ciągu do kontaktu ze mną odnośnie wykonywanych ćwiczeń i nie tylko. Może po prostu potrzebujecie porozmawiać. Kontakt zygaan@wp.pl. Pozdrawiam.

Kolejna propozycja:

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>