

Dzień dobry.

Dziś zapraszam Cię na drugie zajęcia z panem Andrzejem Kilimowiczem.

Ubierz się wygodnie, znajdź miejsce, w którym bezpiecznie będziesz mógł ćwiczyć, robić podskoki itp. Ćwiczenia możesz wykonywać razem z rodzeństwem lub rodzicem. Dokładnie słuchaj instrukcji trenera.

Poproś rodzica, aby odtworzył film z poniższego linka i ćwicz razem trenerem.

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

Pamiętaj, że ruch jest podstawą piramidy żywieniowej. Zdrowo się odżywiaj, jedz dużo warzyw i owoców i ruszaj się, tak jak lubisz ;-)
Chdź z rodzicami na spacer, graj w piłkę, badmintona, jeździj na rowerze, hulajnodze, a na pewno będziesz miał dobrą kondycję i świetny humor.

Pozdrawiam
Katarzyna Kaczor