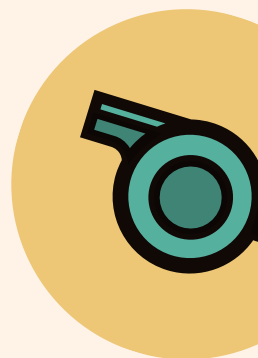


GIMNASTYKA

na co dzień!



Kolejne zajęcia z jogi, ponownie z p. Barbarą z Warsztatów Terapii Zajęciowej naszego stowarzyszenia. Tym razem p. Basia proponuje zajęcia nad Wisłą. Korzystając z pogody, zachęcam Was do ćwiczeń na świeżym powietrzu, np. w parku, w lesie lub na działce.

Ubierzcie się wygodnie, zabierzcie ze sobą matę lub koc do ćwiczeń. Pamiętajcie, że pogoda się szybko zmienia, więc warto mieć ze sobą ciepłą bluzę czy parasol.

Link do ćwiczeń z p. Barbarą:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q9gU4Odlatc>

