

## **Temat: Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.**

Kochani.

Dzisiaj zapraszamy Was do ćwiczeń rozciągających, które powinniście robić codziennie.

<https://www.youtube.com/watch?v=wDih5YWGxC8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0LW4ozxDMY6Yp6TsJ0RegF0sC4vI69Hm-b4zUnt9nTBGPooQXERFM7Eno>

**Powodzenia!**

*Nauczyciele wychowania fizycznego*