

JOGA PRZY BIURKU-ĆWICZENIA

Obejrzyjcie film i wykonujcie ćwiczenia w miarę swoich możliwości codziennie.

Ćwiczcie zwłaszcza po długiej pracy przy komputerze

https://www.youtube.com/watch?v=MGqNQdq2Udg&ab_channel=KocieGrzbiety