15.04

Zdrowy kręgosłup - propozycja ćwiczeń znajduje się w poniższym linku

https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ

16.04

1 Wskazówki i zestaw ćwiczeń dla osób spędzających dużo czasu przy komputerze.
Zestaw ćwiczeń powtarzamy 2 x w ciągu dnia

1. https://www.youtube.com/watch?v=abqCBmDAGok&feature=youtu.be
2. Sprawdź się -quiz wyboru , link poniżej
   https://wordwall.net/play/913/909/949

17.04

Propozycja ćwiczeń na mięśnie grzbietu, brzucha, rąk, link poniżej
https://wordwall.net/pl/resource/918287