

Propozycja zajęć dla uczestników świetlicy terapeutycznej.

Dzisiaj zapraszam Was na ćwiczenia w zaciszu domowym. Pamiętajmy, że w zdrowym ciele, zdrowy duch! :-)

<https://youtu.be/CEyba0BvBUE>

Po wykonanych ćwiczeniach odrobina relaksacji.

[https://youtu.be/ QfFCW16H3k](https://youtu.be/QfFCW16H3k)