



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Magdalena Grzywacz

---

## **W zdrowym ciele, zdrowy duch! Mięśnie nóg i brzucha**

Publikowane od  
03.08.2021 14:04:30



Przedstawiamy kolejną partię ćwiczeń, które usprawniają ciało i poprawiają formę psycho-motoryczną. Ćwiczenia można wykonywać także w zaciszu domowych. Wspólnie z prowadzącym - Mariuszem Krzemińskim, zachęcamy do gimnastyki.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-miesnie-nog-i-brzucha>