



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>