**7 kwietnia 2020 roku**

**Temat: Trening na świeżym powietrzu**

Zapraszam cię na ćwiczenia na świeżym powietrzu. Pogoda sprzyja takim ćwiczeniom. Biorąc pod uwagę, że zdecydowana większość z was ma podwórko możecie je wykorzystać. Jeśli nie masz podwórka to możesz wykonać ćwiczenia w domu, w przewietrzonym pomieszczeniu.

Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w naszym kraju.

<https://www.youtube.com/watch?v=-AC-Bu50z4s>

Pozdrawiam!