

Majowe wyzwanie, czyli zadania ruchowe na 5 dni.

Dla tych, którzy mają już dość domowego lenistwa i brakuje im ruchu i aktywności proponujemy majowe wyzwanie. Ćwicz przez pięć dni i spalaj tłuszcz. Trenować możesz sam lub ze swoją rodziną.

Jeden dzień - jedno zadanie.

Baw się, ruszaj się, ćwicz!

Powodzenia! 😊



Trening i zadania:

https://view.genial.ly/5ea9d3325eaff10d7d40c633/guide-cwicz-ruszaj-sie?fbclid=IwAR2YGt_Zoqo1c1qJ3GvK6qjXsDgbmWDN-CCfLYJBpHNfFQy912KMRmvl8U