Temat: Aktywność indywidualna w istniejącej sytuacji i na przyszłość.

Opracowuj program własnej aktywności fizycznej dostosowany do swoich potrzeb.

Weź pod uwagę dotychczasowe przesłane materiały/filmiki , ułożony przez siebie zestaw ćwiczeń, elementy jogi, tańca itd. Opisz krótko swój własny program codziennej aktywności. Przećwicz go w całości i opisz, czekam na wyniki do 15.05. Powodzenia.