

Kolejne zadania

grupy taneczne pani **Wiesławy Pilewskiej**, pani **Beaty Rewolińskiej** oraz pana **Krzysztofa Tomaszewskiego**

25 - 30.05.2020r.

Witajcie Kochani. Spieszymy z kolejną dawką zadań.

Dziś trochę inaczej niż zwykle. Proponujemy Wam 20-minutowy trening wzmacniający z elementami jogi. Jeśli jakieś ćwiczenie będzie dla Was za trudne to nie przejmujcie się, możecie je ominąć. Wysłuchajcie uważnie wszystkich uwag. Trzymamy kciuki!!!

<https://www.facebook.com/100800543331962/videos/1100101517018278/>

A teraz czas na koordynację. Jest ona bardzo ważna dla każdego tancerza. W trakcie zajęć na sali na pewno robiliście różne ćwiczenia koordynacyjne. Dziś proponujemy Wam jednak w ramach zabawy mini koordynację. Mamy nadzieję, że się Wam spodoba. A może zaprosicie do tego zadania kogoś z rodziny. Powodzenia!!!

https://www.youtube.com/watch?v=tP5jdwXZPEc&feature=emb_share&fbclid=IwAR00JOdhYoLJZxExHF0JBUAqnE3A7DIAIV1nrFXWbGs9jOBdzVcJEKDuQfA

Pozdrawiamy Was i tęsknimy.

Opracowanie: W. Pilewska, B. Rewolińska i K. Tomaszewski