

CSS TAU-15.4.2020 FIT LOPTY

Dnešný deň nám ubehol veľmi rýchlo, doobeda sme si trochu precvičili chrbátik na fit loptách...



Naše ženy tieto cvičenia s fit loptami veľmi bavia, vždy je kopec srandy a aj samotné cvičenie ide „samo“..





Na záver sme sa zahráli hru zo psychomotorickým padákom, ktorý je skvelou pomôckou na rozvoj koordinácie.

