**Witam Was serdecznie.**

**Tym razem na bieżący tydzień polecam spotkanie z „pozytywnie szaloną” trenerką. Wykonujcie te ćwiczenia systematycznie, a jestem pewna, że nie przyrośniecie do komputerów lub telefonów.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7s_bPh45Mqw>

Pozdrawiam Was serdecznie, pamiętajcie, że możecie zrobić sobie zdjęcie podczas ćwiczeń i przesłać je na moją **pocztę internetową** [a\_pelka@interia.pl](mailto:a_pelka@interia.pl)

Zaznaczyłam specjalnie, że ma to być poczta internetowa, ponieważ mój telefon zaczął „strajkować” i nie chce ostatnio odbierać MMS-ów.