**Witam Was serdecznie.**

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

**Nie musicie wykonać jednorazowo całej serii tych ćwiczeń. Podzielcie ją sobie na części, a na koniec spróbujcie całości – będziecie mistrzami.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6KaNNFTsY4>

Zaznacz link na niebiesko, a następnie wciskając i trzymając klawisz Ctrl kliknij w niego „rączką” – uzyskasz połączenie ze stroną internetową.

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.