

**WITAM WSZYSTKICH SERDECZNIE**

**Poniżej polecam ćwiczonka:**

- **10 ćwiczeń na nogi i pośladki**
- **10 ćwiczeń zastosowanie gumy oporowej (jak ktoś posiada w domu oczywiście)**



Pozdrawiam

Andrzej Warchoł