Klasa 45 rewalidacja

Ciekawe ćwiczenia do wykonania w domu kształtujące koordynację ruchową, wytrzymałość oraz stabilizację mięśniową.

Własna drabinka koordynacyjna - Stwórz i ćwicz

https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPy70