**Witajcie Dominiku i Pawle !**

W sytuacji ciągle trwającej pandemii koronawirusa w naszym kraju i powrotu do zdalnego nauczania, będziecie musieli dalej popracować nad swoją postawa w domu samodzielnie. W tym tygodniu proponuję film gimnastyki korekcyjnej, który umożliwi Wam rozruszanie się. Film znajdziecie pod tym linkiem.

Skopiujcie ten link: [**https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY&t=17**](https://www.youtube.com/watch?v=gLPfKxoSumY&t=17) i wklejcie w wyszukiwarce. Poćwiczcie razem z uczestnikami filmu. Do następnego napisania i życzę wszystkim zdrowia. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. Najważniejsze jest to, aby w ramach zajęć terapii ruchowej poćwiczyć przynajmniej 45 minut.

P. S. Jak pojawią się jakieś pytania lub niejasności proszę o kontakt. Będę dostępny na dyżurze telefonicznym w każdy poniedziałek, środę i czwartek od 12:00 – 15:00,

tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

**TRZYMAM ZA WAS KCIUKI – POWODZENIA ŻYCZĘ….**

