

# PRACA DOMOWA Z WF-U



ZDROWO  
I SPORTOWO

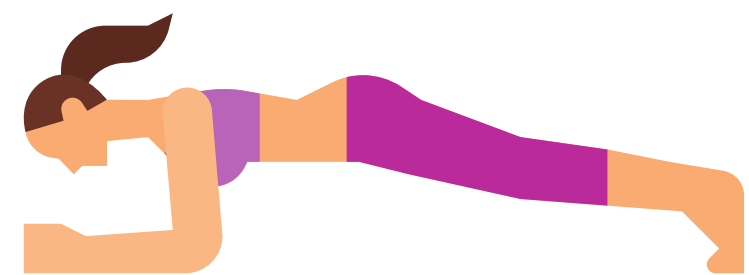
[zdrowoisportowo.edu.pl](http://zdrowoisportowo.edu.pl)



BIEG W MIEJSCU  
- 30 SEKUND



PAJACYKI  
- 30 SEKUND



PLANK  
- 30 SEKUND

HELIKOPTER  
- KRĄŻENIA  
RAMION 30  
SEKUND DO  
PRZODU, DO  
TYŁU



TANIEC  
- 1 MINUTA



PRZYSIADY  
- 30 SEKUND



PIŁKA -  
PODRZUCAJ  
I ŁAP PRZEZ  
1 MINUTĘ



JOGA  
- 1 MINUTA



SKOKI  
- SKACZ  
JAK ŻABA,  
10 SKOKÓW

Patronat  
Honorowy



Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

