Zdravím všechny příznivce aerobicu, pohybového kroužku a především radosti z pohybu.

Vzhledem k situaci, která nastala, se nemůžeme opět setkávat v tělocvičně. Posílám proto alespoň odkaz na video na You Tube, podle kterého si můžete zopakovat některé kroky  aerobicu, které jsme se již učily a přidat některé nové ☺.

Odkaz: You Tube: Kroužky na doma lekce aerobicu

Do nového roku přeji všem hodně sportovního elánu a hlavně zdraví a těším se na setkání v tělocvičně.

Dana Pospíšilová

