

Rodzice (tych starszych dzieci) i dziadkowie (dzieci młodszych). Seniorzy. To o nich powinniśmy troszczyć się w tym niezwykłym czasie ze szczególną uważnością i miłością. Anna Maciaszczyk, nasza instruktorka, przygotowała serię ćwiczeń specjalnie dla nich. Dziś część pierwsza.

Zajęcia z Anną Maciaszczyk, część 2

Zajęcia z Anią, część 3

Zajęcia z Anią, część 4

Zajęcia z Anią, część 5

Zajęcia z Anią, część 6

Zajęcia z Anią, część 7

Zajęcia z Anią, część 8