Aktywność w pandemii – do Internetu po zdrowie

YouTube w czasie kwarantanny wypełniły się gotowymi zajęciami: jogi, tańca, zumby. Zachęcamy do ćwiczeń, w naszej audycji znajdziecie kilka propozycji jak można aktywnie spędzić dzień w domu ćwicząc z różnymi osobami przed monitorem. Polecamy i do ruchu zachęcamy.
Poniżej podajemy parę linków z których my korzystamy.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Aktywnosc-w-pandemii-1.mp3