

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 3

Παιδάκια μου είστε έτοιμα για λίγη γυμναστική !!!

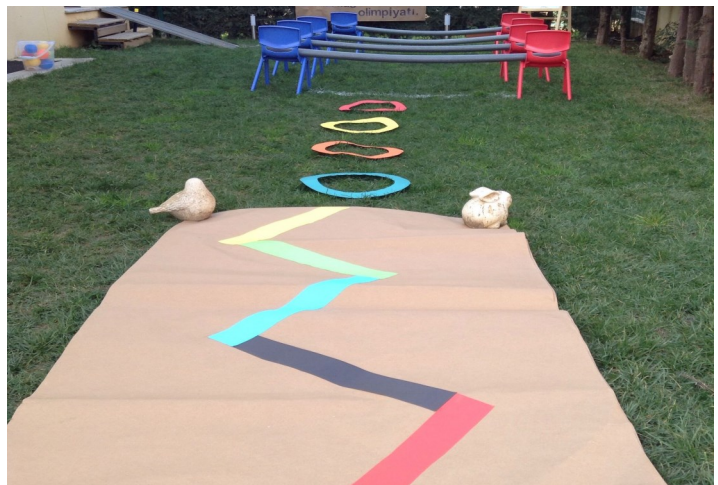
Ξεκινάμε με ζέσταμα όπως κάναμε πάντα στο μάθημα της Γυμναστικής.

«Ζεσταίνουμε» λοιπόν σιγά σιγά όλα τα μέρη του σώματος μας!!!

Εύχομαι να φτιάξατε σακουλάκι για την γυμναστική

και να περάσατε ωραία !!!

Σήμερα θα κάνουμε κάτι σαν surνίνοι, με απλά υλικά που έχετε στο σπίτι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτοκόλλητη ταινία για να βάλετε στο πάτωμα σημαδάκια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καρέκλες, τραπεζάκια, κουβάδες, μακαρόνι για κολύμπι και ότι άλλο θέλετε εσείς. Σας δίνω μερικές ιδέες και θα περιμένω να δω τις δικές σας διαδρομές !!!



Μπορείτε να βρείτε κι άλλες ιδέες από το διαδίκτυο.

ΜΠΡΑΒΟ παιδάκια μου τέλεια!!! Πάμε για λίγη ZUMBA !!!!

Γράψτε You tube: Zumba Kids και απολαύστε την Zumba σας !!!