

Pani prowadzi zajęcia aerobiku ze step-deską



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06681



kolorowankioli.pl

K-06681 · Wiek 5-12 lat

Pani prowadzi zajęcia aerobiku ze step-deską

W aerobiku ze stepem ćwiczący wchodzą i schodzą z niskiej deski w rytm muzyki. To wzmacnia nogi i poprawia kondycję.

Ciekawostka

Step aerobik powstał, gdy wykorzystano zwykły stopień do ćwiczeń. Wchodzenie i schodzenie świetnie wzmacnia nogi.

Sugerowane kolory

Strój fioletowy, step-deska szaro-czarna, podłoga jasna, ściana biała, mikrofon czarny.

Wskazówka dla rodzica

Pokażcie, że nawet schody w domu mogą służyć do prostych ćwiczeń.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie