

Уважаемые участницы ансамбля!

Сегодня предлагаю для вашего внимания Гимнастику Бориса Князева, это метод поддержания здоровья и понимания своего тела для хорошего самочувствия и настроения.

Проходите по ссылке и занимайтесь <https://youtu.be/qddZ-kz3X6Q>

Фотографии и видео ваших домашних растяжек и выполнения упражнений прошу так же направлять мне в группу WhatsApp