

# Wasz układ choreograficzny

**Zbierz plony** – czyli ciesz się zdrowiem.

Ćwiczenia wzmacniają różne partie mięśni. Poczujcie jak wasza forma i zdrowie rosną w siłę!



← Pracują mięśnie szyi, karku i ramion

Wzmacniacie mięśnie brzucha i pleców →



← Wzmacniacie nogi i pośladki

Inspiracje figur choreograficznych znajdziecie na [rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](https://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl). Obejrzyjcie nasz film!