Фитнес

учитель Шостак И.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фитнес для укрепления здоровья 6а, 6б | **Комплекс зарядки под музыку** | Утренняя зарядка на 10 минут  <https://www.youtube.com/watch?v=gj8s8JlMhN4> | Выполнять самостоятельно (Нагрузку регулируем в зависимости от группы здоровья и по самочувствию). |