

Γυμνάζομαι στο σπίτι με μια καρέκλα

Καλημέρα στα αγαπημένα μου παιδιά!!!

Ελπίζω να σας άρεσε το βίντεο με τις ασκήσεις κολύμβησης!!!

Είστε έτοιμοι για ένα νέο πρόγραμμα γυμναστικής;

Σας στέλνω ένα βίντεο γυμναστικής με την γυμνάστρια Χρύσα Νακη!



Πατήστε επάνω και ακολουθήστε το!!!

<https://webtv.ert.gr/mathainoume-sto-spiti/e-st-taxi-fysiki-agogi-gymnazomai-me-mia-karekla/?fbclid=IwAR357sipAaN4SkaW17-rg6otqbP30hoUyceGhbMglewHUzwKgPAIQ36pRm4>

Υπενθυμίζουμε ότι

- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με μια καρέκλα και λίγο χώρο γύρω μας
- ✓ Πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της μέρας
- ✓ Αυτό το πρόγραμμα αφορά **ΜΟΝΟ** τους μαθητές, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Να προσέχετε τον εαυτό σας και να γυμνάζεστε!!!