

# Dziewczynka ćwiczy pilates na macie



**kolorowanki.pl** powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06653



**kolorowankioli.pl**

K-06653 · Wiek 4-11 lat

# Dziewczynka ćwiczy pilates na macie

Pilates to ćwiczenia, które wzmacniają brzuch i plecy oraz poprawiają postawę. Wykonuje się je powoli i dokładnie na macie.

## Ciekawostka

Pilates wymyślił człowiek o nazwisku Pilates, dlatego ten sposób ćwiczeń nosi jego imię.

## Sugerowane kolory

Strój sportowy bordowy, mata szara, podłoga jasnobrązowa.

## Wskazówka dla rodzica

*Powiedz dziecku, że przy pilatesie ważne jest spokojne oddychanie podczas ruchu.*



<https://animatolka.pl>

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