

Chłopiec robi ćwiczenie pilates z piłką



kolorowanki.pl powered by  **nimaOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06654



kolorowankioli.pl

K-06654 · Wiek 4-12 lat

Chłopiec robi ćwiczenie pilates z piłką

W pilatesie często używa się dużej, miękkiej piłki. Pomaga ona ćwiczyć równowagę i wzmacnia mięśnie całego ciała.

Ciekawostka

Duża piłka do ćwiczeń nazywa się piłką gimnastyczną. Trudno na niej usiedzieć, bo ciało cały czas pracuje, by się nie zsunąć.

Sugerowane kolory

Koszulka niebieska, spodenki czarne, piłka jasnozielona, mata szara.

Wskazówka dla rodzica

Piłka gimnastyczna w domu to świetny pomysł na wspólne, bezpieczne ćwiczenia równowagi.



<https://animatolka.pl>

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