

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Παρακολουθείστε το πιο κάτω φιλμάκι και ασκηθείτε. Βάλτε τα δυνατά σας.....Για να δούμε πόσοι θα αντέξουν.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος.
2. Αν κάποιες ασκήσεις σας δυσκολέψουν μπορείτε να τις δοκιμάσετε απλά και να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του χρόνου.

Καλή διασκέδαση

<https://youtu.be/OIxE81GiBVw>

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παρακολουθήστε το πιο κάτω πρόγραμμα με εύκολες και διασκεδαστικές ασκήσεις για παιδιά.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος.
2. Αν κάποιες ασκήσεις σας δυσκολέψουν μπορείτε να τις δοκιμάσετε απλά και να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του χρόνου.

Καλή διασκέδαση

<https://youtu.be/fgxR1PiEiDk>