

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) - GIBANJE V NARAVI

<https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo>

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitve imunskega sistema. Izkoristite lepe, sončne dneve!

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga