Марафон «Гибкая спина»

Занимаемся дома правильно

День 1

<https://www.youtube.com/watch?v=ycdHDQ1baIE&feature=youtu.be>

День 2

<https://www.youtube.com/watch?v=hh4FMTb7Mjk>

День 3

<https://www.youtube.com/watch?v=bGBQzkyQAJ0>

ВИДЕО УРОКИ ПО ГИМНАСТИКЕ

<https://www.instagram.com/ekaterinapirozhkova_rg/>

<https://www.instagram.com/akgym_2014/?igshid=1u8b1l297k86v>

УРОК ПО ХОРЕОГРАФИИ

<https://www.youtube.com/watch?v=Q86GYLsNEqQ&feature=youtu.be>

2х часовой урок. Разминка и работа с элементами

Доступ на 30 дней

https://facecast.net/v/8j7bho?key=3be1b996532bca5c