

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) - GIBANJE V NARAVI



**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,  
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**

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.

Poglejte si tudi naslednji posnetek na youtube:

[https://www.youtube.com/watch?v=ha\\_pvGHzhP4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ZG3NcuGvtPPLXD\\_vcuwn3mtv0XcDajd1QI8Us5aKu4PPpX2SfcmPa5aQ](https://www.youtube.com/watch?v=ha_pvGHzhP4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ZG3NcuGvtPPLXD_vcuwn3mtv0XcDajd1QI8Us5aKu4PPpX2SfcmPa5aQ)

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga