

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) - kolo, skiro, rolerje

Izkoristite lepe dneve in pojdite na kolo, skiro ali rolerje. Poglejte si posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=1sffoJ4-IOU>

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=P7SCaZOCzMU>

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga