

Witajcie moi drodzy :)

Dziś zachęcam Was na jeden z najprostszyc ruchowyc form spędzania wolnego czasu którym jest SPACER

Trzy powody dla których spacer jest jedną z najlepszych form spędzania wolnego czasu:

1. Może w nim uczestniczyć każda osoba
2. Prawie każdy rodzaj pogody jest dobry na spacer.
3. Jest za darmo

Więc dzisiaj, jutro czy też każdego dnia, zachęcajcie domowników do spaceru !

