1 ступень: «Фитнес»

Выполните, пожалуйста, зарядку:

<https://youtu.be/r_gqIQlwXU0>

2 ступень: «Фитнес»

Выполните, пожалуйста, зарядку:

<https://youtu.be/7ELMG_9fVeY>

3 ступень: «Ритмика»

<https://youtu.be/FdgbAkUTdJ0>