

Beweegtip 31

Hoi allemaal,

Het is weer tijd voor wat oefeningen voor de spieren.

Zet onderstaand filmpje maar aan en doe lekker mee. De muziek duurt bijna vier minuten, dat moet te doen zijn toch? Mocht je nog energie over hebben dan doe je het gewoon nog een keer.



<https://youtu.be/IJDlbz9YxKg>

Succes!