

ΘΕΜΑ: Η τακτική άσκηση εκτός από την ενίσχυση της κινητικότητας, βοηθά τα παιδιά να διώξουν το άγχος, ειδικά σε ασυνήθιστες στιγμές όπως οι τρέχουσες.

Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι

