

Школа плавания

Послан gusenok - 29.09.2020 18:03

Здравствуйте! Как быстро восстановиться после операции?

=====

Re: школа плавания

Послан karlson - 29.09.2020 20:40

Привет) есть много разных способов, например гимнастические упражнения) мышцы долго пребывали в застое и их надо растягивать) ещё очень хорошо подходит школа плавания для взрослых в бассейне, это и удовольствие, и польза от этого колоссальная) а дальше решать уже вам, что вам больше всего по душе)

=====