

Εσύ κάνεις γυμναστική;

Άσκηση είναι οτιδήποτε κάνει το σώμα μας να κινείται.

Μπορεί να είναι τρέξιμο, περπάτημα, κολύμπι,

ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός κ.λπ.

.....
Χρωμάτισε όλους τους τρόπους που ασκείσαι και στη
συνέχεια πρόσθεσε κι άλλους τρόπους στους άδειους
κύκλους.

