

Avalon Extreme Workout

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Parczewie informuje: Fundacja Avalon w ramach projektu Avalon Extreme uruchomiła unikatowy projekt "Avalon Extreme Workout" - trening online dla osób z niepełnosprawnościami.

Poniżej przedstawiamy możliwość skorzystania z treningu online pod linkami:

[Avalon Extreme WORKOUT - Trening 1 - Sprawne dłonie](#)

[Avalon Extreme WORKOUT - Trening 2 - Mocny brzuch](#)

[Avalon Extreme WORKOUT - Trening 3 - Silne barki](#)

[Avalon Extreme WORKOUT - Trening 4 - Mocne plecy](#)