VITALITY

Ruszajmy się razem

Twój poradnik VITALITY

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Bezpłatny, w pięciu językach, bez zakładania konta.

VITALITY

Ruszajmy się razem

Twój poradnik VITALITY

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Bezpłatny, w pięciu językach, bez zakładania konta.

VITALITY

Ruszajmy się razem

Twój poradnik VITALITY

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Bezpłatny, w pięciu językach, bez zakładania konta.

VITALITY

Ruszajmy się razem

Twój poradnik VITALITY

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Bezpłatny, w pięciu językach, bez zakładania konta.

Moje dwie chwile w tym tygodniu

1 **Dzień** _____

Godzina _____

2 **Dzień** _____

Godzina _____

Dziesięć minut wystarczy. Dobrym początkiem jest film „Poranna pobudka”.



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Moje dwie chwile w tym tygodniu

1 **Dzień** _____

Godzina _____

2 **Dzień** _____

Godzina _____

Dziesięć minut wystarczy. Dobrym początkiem jest film „Poranna pobudka”.



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Moje dwie chwile w tym tygodniu

1 **Dzień** _____

Godzina _____

2 **Dzień** _____

Godzina _____

Dziesięć minut wystarczy. Dobrym początkiem jest film „Poranna pobudka”.



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Moje dwie chwile w tym tygodniu

1 **Dzień** _____

Godzina _____

2 **Dzień** _____

Godzina _____

Dziesięć minut wystarczy. Dobrym początkiem jest film „Poranna pobudka”.



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.