Witamy,

W załączeniu linki do porcji ćwiczeń:

https://youtu.be/m1Q0VL93OpA – Ćwiczenia na kręgosłup szyjny

https://youtu.be/_Ol1jLDaK0U – Ćwiczenia z ciężarkami

https://youtu.be/MfOeI1EhMgE – Ćwiczenia interwały

https://youtu.be/lR44qL_Wc6U – Ćwiczenia z ciężarkami

https://youtu.be/Br5GNNcaEDs – Ćwiczenia z taśmami

Pozdrawiamy

Dziewczynki z Centrum

ZACHĘCAMY DO SKORZYSTANIA