

MARATON FITNESS - STARTUJEMY!

Wszyscy na miejscach, pod ręką: woda, mata i energia! Poniżej znajduje się pakiet 3 video treningów, przygotowany przez nasze instruktorki fitness specjalnie, aby spalenie kalorii po czwartkowym pączku było świetną zabawą! Treningi odbędą się w następującej kolejności: Video clip Dance - Emilia Kuszniur Potrzebne przybory : szpilki, ulubiona kiecka i odrobina szaleństwa! Cardio Płaski Brzuch - Dorota Awramski Potrzebne przybory: mata do ćwiczeń i moc energii. Pilates z obręczą - Grażyna Wyczałkowska Potrzebne przybory: obręcz do pilatesu, mata do ćwiczeń oraz uśmiech. 3, 2, 1 STARTUJEMY! TUTAJ KLIKNIJ Odtwarzanie znajduje się po lewej stronie, regulacja głośności po prawej. Dziękujemy za wspólny trening! Mamy nadzieję, że wkrótce się spotkamy!