

MEGÚJULÁS

PILATESSZEL KIHÍVÁS

Edzésnaptár

MÁRCIUS 16.

**HASPRÉS-
VARIÁCIÓK
(28:58)**

MÁRCIUS 17.

**GYÓGYÍR
A TÉRDNEK
(26:28)**

MÁRCIUS 18.

**MEGÚJULÁS
(30:32)**

MÁRCIUS 19.

**PILATES
DERÉKFÁJÁSRA
(25:46)**

MÁRCIUS 20.

**POPSI
KÖREDZÉS #01
(24:52)**

MÁRCIUS 21.

**A KEVESEBB
TÖBB EDZÉS
(31:16)**

MÁRCIUS 22.

**PIHENŐS
NYÚJTÁS
(31:56)**