

MEGÚJULÁS

PILATESSZEL KIHÍVÁS

Edzésnaptár

JÚNIUS 15.

**HASPRÉS-
VARIÁCIÓK
(28:58)**

JÚNIUS 16.

**GYÓGYÍR
A TÉRDNEK
(26:28)**

JÚNIUS 17.

**MEGÚJULÁS
(30:32)**

JÚNIUS 18.

**PILATES
DERÉKFÁJÁSRA
(25:46)**

JÚNIUS 19.

**POPSI
KÖREDZÉS #01
(24:52)**

JÚNIUS 20.

**A KEVESEBB
TÖBB EDZÉS
(31:16)**

JÚNIUS 21.

**PIHENŐS
NYÚJTÁS
(31:56)**