

14 NAPOS HARMÓNIA PILATESSEL KIHÍVÁS

Edzésnaptár

OKTÓBER 26.

**HASIZOM
ALAPOZÓ
(18:51)**

OKTÓBER 27.

**ELŐL-HÁTUL
COMBOS PILATES
(23:36)**

OKTÓBER 28.

**KLASSZIKUS
TELJES TEST #02
(23:45)**

OKTÓBER 29.

**FELSŐTEST
#16
(23:51)**

OKTÓBER 30.

**POPSI
KÖREDZÉS #03
(21:22)**

OKTÓBER 31.

**TELJES TEST
#19
(22:50)**

NOVEMBER 01.

**HÁTIZOM
NYÚJTÁS #02
(22:17)**

NOVEMBER 02.

**KONCENTRÁLT
HASIZOM
(23:20)**

NOVEMBER 03.

**COMB
#10
(21:14)**

NOVEMBER 04.

**REGGELI
NAPINDÍTÓ
(20:33)**

NOVEMBER 05.

**FELSŐTEST
#17
(22:23)**

NOVEMBER 06.

**TÖMÉNY
CSÍPŐ-POPSI
(23:13)**

NOVEMBER 07.

**EGYENSÚLYOZÓS TELJES TEST
(23:07)**

NOVEMBER 08.

**POPSI NYÚJTÁS
(14:01)**

NAPI BEJELENTKEZÉS: Miután kész vagy a napi edzéssel, jelentkezz be a kihívás Facebook csoportjában -
motiválj és motiválódj!

