Aerobik pro dospele

Zdravim devcata,

kdo si dal do noveho roku predsevzeti, ze zlepsi svoji fizickou kondici :), tak vrele doporucuji tohle video Cardio Dance workout od Katia Pryce. (idealne 2x)

<https://www.youtube.com/watch?v=qJYCQlsAJh8>

  ....a nasledne pak intenzivni posilovani na brisni svaly Dance Body Abs

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2EM1VW7iTs>

S pozdravem :)

Daja