

Aerobik pro dospělé

Zdravím všechny,

pojdme ještě chvíli pokračovat v kruhovém tréninku, který je nejefektivnější....

tentokrát to bude 7 okruhu, takže smele do toho ☐

<https://www.youtube.com/watch?v=B5Ss6nACkzQ>

Preji krásný den

D.