

Aerobik pro dospělé :)

Zdravím všechny,

posílám další dávku pohybu ...). Tak směle do toho!

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1bjKpgrbm6o>

celé video 2 krát ☐

2. posilování 10 min na "pekáč buchty"

<https://www.youtube.com/watch?v=AnYl6Nk9GOA>

Preji hezký den :)

D.