

Aerobik pro dospělé :)

Zdravím děvčata,

zde posílám video pro posílení a vyrysování celého těla tentokrát s Lilly Sabri (30min)

<https://www.youtube.com/watch?v=F0gcAAWhKBs>

a k tomu ideálně ještě tohle posilování (7 min intense abs) :)

<https://www.youtube.com/watch?v=nO3fVMzvDrs>

Preji pěkný den :)

Dani