

Temat: Power joga – dynamiczny trening całego ciała.

Dzień dobry Kochani ☺

Dzisiaj wykonajcie dynamiczną i wyszczuplającą jogę, podczas której przyspieszycie pracę serca, podkręcicie metabolizm, wzmocnicie i wysmuklicie całe ciało oraz zyskacie dużo energii.

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

Pozdrawiam