

2026 SZEPTEMBER



	09.01. CSÍPŐ-POPSI #02 (16:17)	09.02. PLANKES TELJES TEST (13:54)	09.03. POPSI NYÚJTÁS (14:01)	09.04. BALERINA PILATES (11:09)	09.05.	09.06.
09.07. KARCSÚ COMBOK #02 (10:51)	09.08. FELSŐTEST #11 (18:25)	09.09. CSÍPŐ-POPSI #06 (10:18)	09.10. KÖNNYED AKTIVITÁS (20:54)	09.11. FELSŐTEST NYÚJTÁS #03 (11:56)	09.12.	09.13.
09.14. DARÁZSDERÉK (10:37)	09.15. ELŐL-HÁTUL COMBOS PILATES (23:36)	09.16. FELSŐTEST #02 (13:40)	09.17. CSÍPŐ-POPSI #03 (15:34)	09.18. A TÁMASZ (10:29)	09.19.	09.20.
09.21. FELSŐTEST&COMB NYÚJTÁS #01 (11:05)	09.22. HASIZOM ALAPOZÓ (18:51)	09.23. COMB SZOBRÁSZAT (10:11)	09.24. NYAK ÉS VÁLL ÁTMOZGATÁS #02 (23:02)	09.25. CSÍPŐ-POPSI #08 (13:51)	09.26.	09.27.
09.28. A SELLŐ (13:42)	09.29. CSÍPŐ NYÚJTÁS (23:52)	09.30. HAS- SOROZAT (10:48)				

Az edzésterv célja a teljes testünk erősítése, feszesítése és tónusossá tétele!
Minden edzés arra motivál, hogy elővedd a szőnyeget, élvezd a tornát, felfrissítsd Magad és a tested, és a mozgás a mindennapjaid részévé váljon.