

2026 OKTÓBER



			10.01. COMB & HÁT (29:30)	10.02. FELSŐTEST KÖREDZÉS #02 (22:08)	10.03.	10.04.
10.05. TÖMÉNY CSÍPŐ-POPSI (23:13)	10.06. HŐSÉG PILATES (26:34)	10.07. TELJES TEST NYÚJTÁS #01 (16:54)	10.08. PILATES DERÉKFÁJÁSRA (25:46)	10.09. COMB-POPSI FORMÁLÁS (20:08)	10.10.	10.11.
10.12. FELSŐTEST #20 (23:58)	10.13. FELSŐTEST & POPSI #03 (25:20)	10.14. ENGEDD KI A GŐZT! (23:49)	10.15. CSÍPŐ-POPSI NYÚJTÁS #02	10.16. HASIZOM #12 (18:47)	10.17.	10.18.
10.19. COMB #12 (23:43)	10.20. FELSŐTEST #18 (32:02)	10.21. POPSI KISLABDÁVAL #01 (17:24)	10.22. HARDCORE PILATES #02 (32:14)	10.23. INTENZÍV COMB NYÚJTÁS (19:41)	10.24.	10.25.
10.26. ALHAS FESZESÍTÉS (21:33)	10.27. GYÓGYÍR A TÉRDNEK (26:28)	10.28. FELSŐTEST KISLABDÁVAL #01 (20:35)	10.29. CSÍPŐ-POPSI #17 (28:38)	10.30. 20 PERC PILATES ÚJRAKEZDÉSHEZ (20:14)	10.31.	11.01.

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.