2026 NOVEMBER

11.02. KAR ÉS VÁLL NYÚJTÁS (16:46)	11.03. GÖRDÜLÉS ÁRADAT (26:33)	11.04. BITANG COMB (21:25)	11.05. FELSŐTEST #19 (31:54)	11.06. FETRENGÉS KISLABDÁN (19:11)	11.07.	11.08.
11.09. TELJES TEST KÖREDZÉS #02 (16:42)	11.10. TELJES TEST NYÚJTÁS #08 (30:05)	11.11. VILLÁM IMPROVIZÁCIÓ (17:20)	11.12. COMB ACÉLOZÁS GURULÁSSAL (27:50)	11.13. FELSŐTEST #12 (20:15)	11.14.	11.15.
11.16. CSÍPŐ–POPSI #20 (22:58)	11.17. ERŐ ÉS EGYENSÚLY (31:50)	11.18. NYAK ÉS VÁLL ÁTMOZGATÁS #01 (17:33)	11.19. CORE FÓKUSZ #03 (28:18)	11.20. COMB #05 (17:30)	11.21.	11.22.
11.23. FELSŐTEST KÖREDZÉS #02 (22:08)	11.24. CSÍPŐ–POPSI #24 (31:22)	11.25. TELJES TEST KÖREDZÉS #03 (19:02)	11.26. COMB NYÚJTÁS #01 (26:23)	11.27. HAS–DERÉK TORNA (17:36)	11.28.	11.29.
11.30. COMB #08 (19:34)						

PILATES&MOTIVÁCIÓ

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.