2026 NOVEMBER

11.02. CSÍPŐ–POPSI NYÚJTÁS #01 (13:53)	11.03. KONCENTRÁLT HASIZOM (23:20)	11.04. COMB #11 (13:16)	11.05. HÁTIZOM ERŐSÍTÉS &NYÚJTÁS (22:53)	11.06. CSÍPŐ–POPSI #12 (13:17)	11.07.	11.08.
11.09. 6 PILATES GYAKORLAT MINDEN NAPRA #01 (10:55)	11.10. TELJES TEST NYÚJTÁS #01 (16:54)	11.11. HASIZOM GÖRDÜLÉSEKKEL (13:59)	11.12. COMB #13 (21:05)	11.13. FELSŐTEST #06 (13:13)	11.14.	11.15.
11.16. VILLÁM POPSI ERŐSÍTÉS (10:57)	11.17. EGYENSÚLYOZÓS TELJES TEST (23:07)	11.18. BELSŐ COMB NYÚJTÁS (11:04)	11.19. HASIZOM ALAPOZÓ (18:51)	11.20. COMBHAJLÍTÓ ERŐSÍTÉS (11:14)	11.21.	11.22.
11.23. MUSZKLIK& KOCKÁK #02 (11:55)	11.24. CSÍPŐ–POPSI #09 (15:13)	11.25. HARDCORE PILATES #01 (13:21)	11.26. KAR ÉS VÁLL NYÚJTÁS (16:46)	11.27. HASIZOM ALKARTÁMASZBAN (13:45)	11.28.	11.29.
11.30. COMB #01 (12:13)						

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.