

STOPY PLAN NAPRAWCZY

WERSJA PODSTAWOWA

1 FITNESS CAMP CARDIO STABILIZACJA	2 STOPY STABILIZACJA PROGRAM NAPRAWCZY	3 PIĘKNA SYLWETKA JOGA	4 FIT FIVE ZDROWE KOLANA	5 ZDROWY KREGOSŁUP MOBILIZACJA	6 STOPY ROLOWANIE	7 WOLNE
8 AKTYWACJA I WZMOCNIENIE POPZECZNEGO	9 STOPY KONTROLA PROGRAM NAPRAWCZY	10 POWER MOBILITY	11 STOPY I STAWY SKOKOWE STRETCHING	12 PORANNY ROZRUCH I	13 MASAŻ STÓP CZĘŚĆ I	14 WOLNE
15 CARDIO RMPB POZIOM I	16 STOPY WZMACNIANIE PROGRAM NAPRAWCZY	17 NOWA JA MOBILITY	18 FIT FIVE ZDROWE KOLANA JUMPER	19 PORANNY ROZRUCH II	20 STOPY MASAŻ CZĘŚĆ II	21 WOLNE
22 BREATH	23 STOPY DYNAMIKA PROGRAM NAPRAWCZY	24 DZIEŃ DOBRY	25 STOPY I STAWY SKOKOWE MOBILITY	26 PORANNY ROZRUCH III	27 STOPY ROLOWANIE	28 WOLNE

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA