

POSTAWA TO PODSTAWA

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I	POSTAWA	STOPY STABILIZACJA	MODUŁ I	NOWA JĄ MOBILITY	PRZERWA W PRACY MDM NA LEŻĄCO	PORANNY ROZRUCH I	WOLNE
II	TRENING TECHNIKA TYŁOPOCHYLENIE	STOPY STRETCHING	MODUŁ II	GÓRNY ODCINEK KRĘGOSŁUPA MOBILIZACJA	TRENING TECHNIKA MDM	ROZCIĄGANIE NERWÓW	WOLNE
III	KRĘGOSŁUP ODCINEK LĘDŹWIOWY	STOPY WZMACNIANIE	MODUŁ III	BOOTCAMP ROLOWANIE	PRZERWA W PRACY MDM NA SIEDZĄCO	PORANNY ROZRUCH II	WOLNE
IV	ODCINEK SZYJNY ESKPRELOWY NAPRAWCZY	MASAŻ STÓP I	MODUŁ IV	STOPY MOBILITY	TRENING TECHNIKA POPPRZECZNY	ROZCIĄGANIE NERWÓW	WOLNE
V	WYPROSTUJ SIĘ	STOPY KONTROLA	MODUŁ V	POWER MOBILITY	PRZERWA W PRACY MDM SIAD SKRZYŻNY	PORANNY ROZRUCH III	WOLNE
VI	ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA	ROLOWANIE STOPY	MODUŁ VI	GÓRNY ODCINEK KRĘGOSŁUPA MOBILIZACJA	MIĘŚNIE DNA MIEDNICY WZMOCNIENIE	ROZCIĄGANIE NERWÓW	WOLNE
VII	KRĘGOSŁUP ODCINEK LĘDŹWIOWY	STOPY DYNAMIKA	MODUŁ VII	BOOTCAMP ROLOWANIE	PRZERWA W PRACY MDM W KLĘKU	PORANNY ROZRUCH IV	WOLNE
VIII	ODCINEK SZYJNY ESKPRELOWY NAPRAWCZY	MASAŻ STÓP II	MODUŁ VIII	MOBILITY EXPRESS 2 SERIE	MOCNY POPPRZECZNY I DNO MIEDNICY	ROZCIĄGANIE NERWÓW	WOLNE
IX	WYPROSTUJ SIĘ	STOPY STABILIZACJA	MODUŁ IX	POWER MOBILITY	PRZERWA W PRACY MDM ROZLUŻNIENIE	PORANNY ROZRUCH V	WOLNE