

# DBAM O KŁĘGOSŁUP

1 MODUŁ VIII	2 PRZERWA W PRACY	3 PORANNY ROZRUCH I	4 MODUŁ IX	5 ODCINEK SZYJNY ESKPRESOWY NAPRAWCZY	6 PORANNY ROZRUCH III	7 WOLNE
8 MODUŁ X	9 GÓRNY ODCINEK KŁĘGOSŁUPA MOBILIZACJA	10 ZDROWY KŁĘGOSŁUP MOBILIZACJA	11 MODUŁ II	12 ROZCIĄGANIE NERWÓW	13 PORANNY ROZRUCH V	14 WOLNE
15 MODUŁ I	16 PRZERWA W PRACY	17 PORANNY ROZRUCH II	18 MODUŁ VII	19 ODCINEK SZYJNY ESKPRESOWY NAPRAWCZY	20 PORANNY ROZRUCH IV	21 WOLNE
22 MODUŁ VIII	23 GÓRNY ODCINEK KŁĘGOSŁUPA MOBILIZACJA	24 ZŁAP ODDECH	25 MDM STRETCHING	26 ROZCIĄGANIE NERWÓW	27 ZDROWY KŁĘGOSŁUP MOBILIZACJA	28 WOLNE