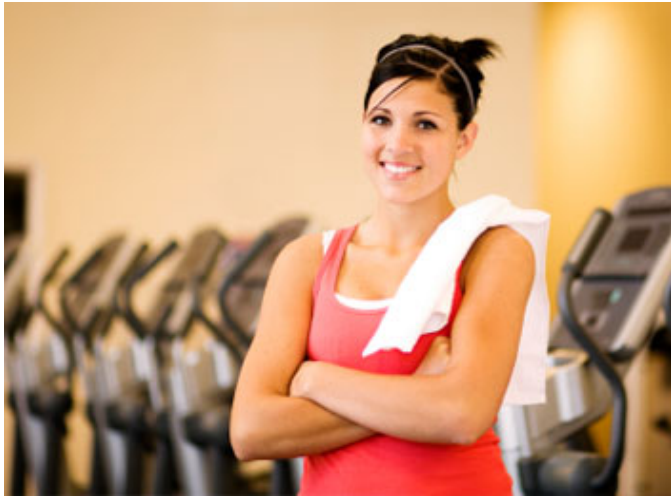


Спининг

Написано от administrator

Събота, 24 Март 2012 00:34 - Последна промяна Неделя, 25 Март 2012 19:16



Спинингът изгаря сериозно количество калории (450 за 45 минути) и осигурява пълноценна аеробна тренировка, която ускорява кръвообращението. Спинингът моделира ръце, крака, бедра, корем. Стяга и прибира задните части и атакува целулита. Този спорт изцежда мазнините и оформя мускулите правилно.

ПРОГРАМА

понеделник вторник сряда четвъртък петък

СПИНИНГ

ВЕСИ

45 минути

Студио 2

Спининг

Написано от administrator

Събота, 24 Март 2012 00:34 - Последна промяна Неделя, 25 Март 2012 19:16

19:15

19:15

19:15