

ΘΕΜΑ: Διασκεδαστικές και εύκολες ασκήσεις για το σπίτι για την ενδυνάμωση όλου του σώματος.

Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι

