

ΘΕΜΑ: Μείωση κοιλιακού λίπους και ενδυνάμωση κορμού.

Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΗΛΙΚΙΑ: Από 5-12 ετών

