ΘΕΜΑ: Εύκολες ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας

Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι

ΣΤΟΧΟΣ: Ανάπτυξη δύναμης , ευλυγισίας και κάψιμο θερμίδων

