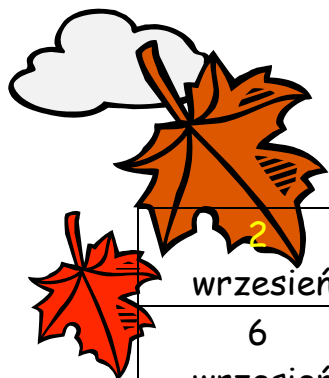
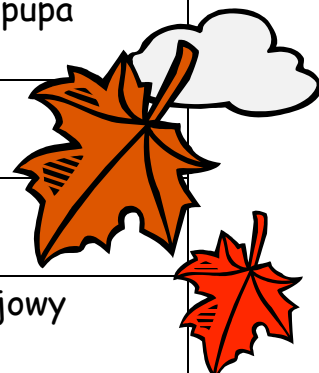


Total Body

wrzesień 2010



2 wrzesień	czwartek 20.30	Płaski brzuch
6 wrzesień	poniedziałek 17.30	Piękne ramiona
7 wrzesień	wtorek 19.30	Zbijanie wagi
9 wrzesień	czwartek 20.30	Trening ogólnorozwojowy
13 wrzesień	poniedziałek 17.30	Zgrabne nogi, jędrna pupa
14 wrzesień	wtorek 19.30	Piękne ramiona
16 wrzesień	czwartek 20.30	Trening ogólnorozwojowy
20 wrzesień	poniedziałek 17.30	Zbijanie wagi
21 wrzesień	wtorek 19.30	Zgrabne nogi, jędrna pupa
23 wrzesień	czwartek 20.30	Piękne ramiona
27 wrzesień	poniedziałek 17.30	Płaski brzuch
28 wrzesień	wtorek 19.30	Trening ogólnorozwojowy
30 wrzesień	czwartek 20.30	Zgrabne nogi, jędrna pupa



Na każdym treningu wzmocniamy mięśnie brzucha!!!!!!!

Zapraszamy!!!!!!!!!!!!!!