

Φιλαράκια μου καλά!!

Είμαστε έτοιμοι να γυμνάσουμε το σώμα μας και να αποκτήσουμε την ενέργεια που χάσαμε τόσες μέρες στον καναπέ;;; Πάμε να ξεμουδιάσουμε λοιπόν!

Ακολουθήστε τα πιο κάτω βιντεάκια που θα σας δώσουν ωραίες ιδέες για επανέλθετε σε φόρμα και υπόσχομαι θα τις ακολουθώ και εγώ από το σπίτι ☺

Σας πεθυμώ

κ. Νικολέττα

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=401&v=dhCM0C6GnrY&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI>

<https://www.youtube.com/watch?v=GHCqRsrQwNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI>

<https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowI>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=CXs4OiaW5U4&feature=emb_logo>