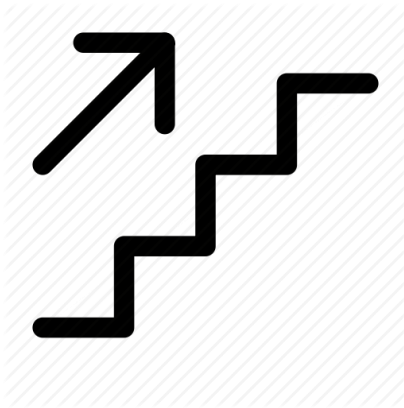


## ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ....

### 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Ανέβα με προσοχή αλλά γρήγορα, 6 φορές τα σκαλοπάτια της αυλής.

Κατέβα ,αργά!



Κάντε 10 push ups από 2 φορές κάθε φορά!

Καλύτερα η άσκηση να γίνει στο σπίτι!

Ζητήστε από την Νικολλέτα να σας δείξει την φιγούρα!