



2021. február 13.
szombat

Farsangi TORNABÁL

14:00 Talptorna ● Kezdő

15:00 Zsírégető Latin Dance Aerobik ● Középhaladó

16:00 Gerincgyakorlatok fekvésben
és támasz helyzetben ● Kezdő

17:00 Comb-, far-, hát- és hasizom
erősítés széssel ● Haladó

18:00 Lábgyakorlatok és
a karok integető izmainak
erősítése ● Középhaladó

19:00 Rumba ● Középhaladó



www.masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak