

EGYSZERŰ, DE NAGYSZERŰ EDZŐTÁRS: A LÉPCSŐ



Tarts velünk pár percnyi lendületes szünetre - győzzük le együtt az emeleteket és önmagunkat!

2025. március 06. 12.30.

Néhány perc mozgás is sokat számít. A lépcsőzés

- ✓ erősíti az izmokat
- ✓ élénkíti a vérkeringést
- ✓ energiát ad a nap hátralévő részére.

Itt találkozunk: Kapás utcai épület - földszint

Minden lépés számít!