

אימון ספורט משותף בזום - רויטל הד עפולה

מס משתתפים: ללא הגבלה

אופן העברת הפעילות: מנחה + וידאו

משך הפעילות + תדירות: +10

תיאור הפעילות:

המנחה מורה על תרגילים העובדים על חלקי הגוף שונים בציון מספר הפעמים

לחזרה עבור כל תרגיל

הכנות / ציוד נדרש:

בגדים מתאימים לאימון, מזרן/מגבת

**אין גבול להזדמנויות שלכם.**