info205

INFORMATIONSBLATT FOLGE 205

DANCE, TONE & STRETCH

Das perfekte Dance-Workout für alle Tanzbegeisterten die gerne zu angesagten Chart Hits Shaken.
Der Sexappeal kommt in den Choreographien nicht zu kurz und du kannst die Latina in dir so richtig raus lassen.
Mit Bodyweight Übungen und Zirkeltraining formst du deine Kurven und straffst deinen Körper.
Im letzten Teil der Einheit steht Stretching im Vordergrund.
Erlerne effektive Übungen mit denen du deine Beweglichkeit bis hin zum Spagat steigern kannst.