

jméno
Bílková Aneta
Buchtová Michaela
Čížek Jaroslav
Gombarčíková Tatiana
Gregar Karel
Jelínek Tomáš
Knapová Noemi
Koutová Terezie
Paulinyová Nina
Rýdza Barbora
Sedláčková Vendula
Surán Timotej
Šlofar Vladimír
Švadlenková Tereza
Volf Štěpán
Leško Daniel
Zemanová Monika
Gajdoš Michal
Kasl Matúš
Machovec Ondřej
Pastušek Lukáš
Petr Jan

zaměření videa

stabilizace (kolenní, kyčelní, hlezenní, ramenní kloub)
mobilita
cokoliv na způsob Nirvana Fitness (dech+pohyb+hudba)
HIIT

jógová cvičení

intervalový trénink (úvod warm up s hudbou+ konec strečink)
jógová cvičení+strečink