

Room exercises 1

Scritto da Antonianum
Sabato 28 Marzo 2020 17:51

L'Antonianum, con coach Ruggeri, mette a disposizione i video per gli esercizi che si possono eseguire a casa.

Ecco il link al video del primo esercizio:

<https://www.youtube.com/watch?v=H5jDKhC2xDI&feature=youtu.be>

Si possono vedere tutti i video anche tramite il canale video Antonianum

<https://www.youtube.com/channel/UChb6k5UGXIBUwef8JMLBtMQ>

#iorestoacasa