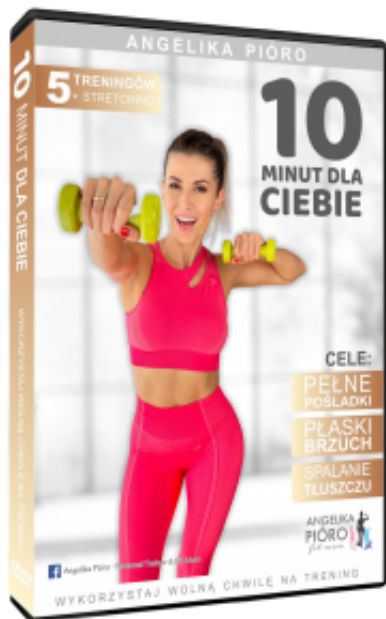


Dane aktualne na dzień: 03-04-2025 23:57

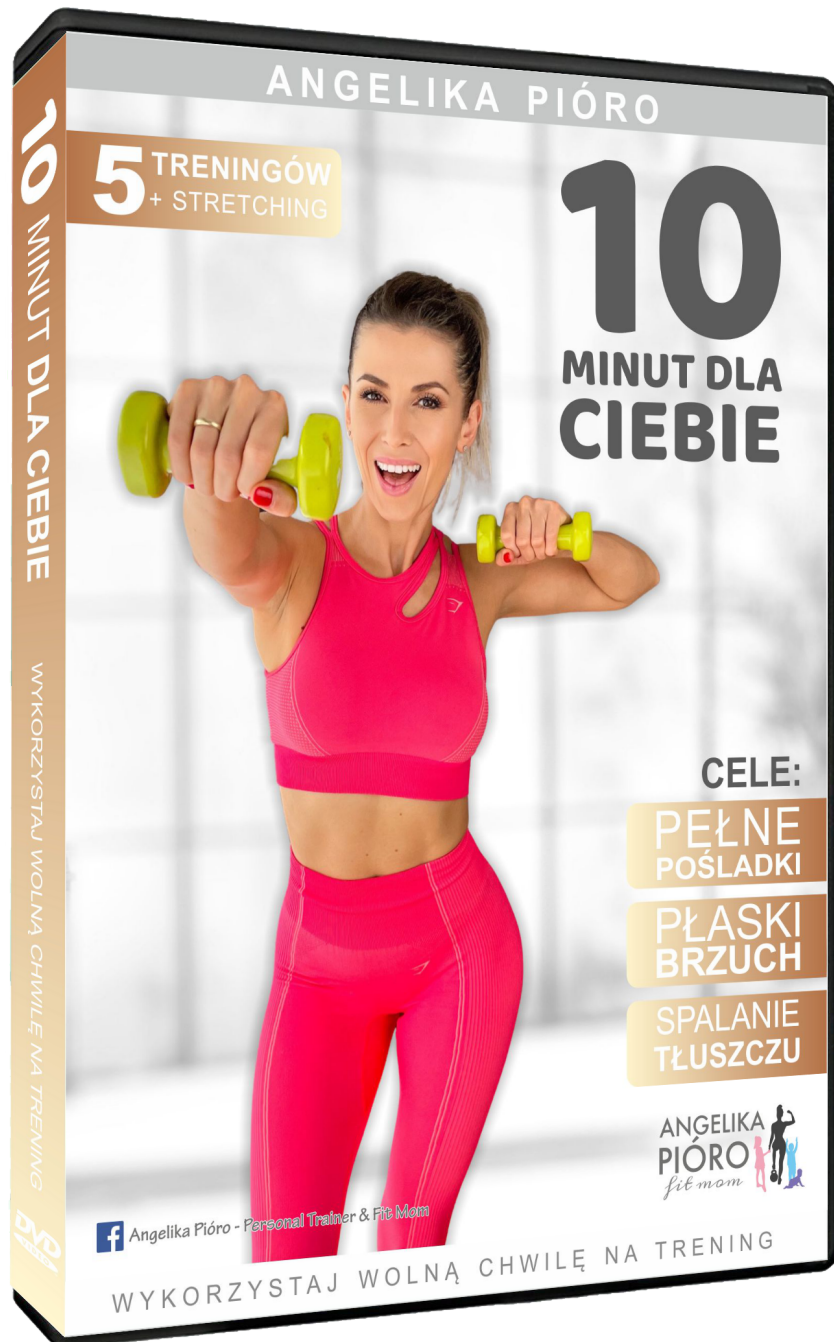
Link do produktu: <https://apfitness.pl/10-minut-dla-ciebie-nowosc-p-144.html>



## 10 minut dla Ciebie - NOWOŚĆ

Cena	<b>34,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>dvd-10dc</b>
Producent	<b>Angelika Pióro</b>

Opis produktu



## 10 minut dla Ciebie

Ten trening jest dostępny na platformie treningowej [moms-club.pl](https://moms-club.pl)!

[moms-club.pl](https://moms-club.pl) to ponad 80 programów treningowych dostępnych już za 0,68zł / dzień. Dodatkowo na [moms-club.pl](https://moms-club.pl) znajdziesz przepisy na pyszne dania dla całej rodziny, dział KIDS z zabawami edukacyjnymi dla dzieci oraz blog z ciekawymi artykułami!

[Sprawdź moms-club.pl już teraz!](https://moms-club.pl)

Jak każda mama, jestem zabiegana i ciężko o dłuższą chwilę na trening, dlatego tak bardzo ważne jest, by każdego dnia wygospodarować kilka minut dla siebie i zadbać o własne dobre samopoczucie i zdrowie.

---

Właśnie po to stworzyłam **10 minut dla Ciebie**, byś w krótkiej przerwie między obowiązkami, mogła zrobić coś dobrego dla swojego ciała i ducha.

**10 minut dla Ciebie** to 5 treningów trwających po 10 minut każdy, zapewnią Ci możliwość zadbania o sylwetkę i kondycję nawet w najbardziej zabiegane dni. Krótkie i intensywne ćwiczenia z dokładnym opisem, tak byś mogła maksymalnie poprawnie wykonać każde z ćwiczeń.

Każdy dobry trening powinien kończyć się rozciąganiem, dlatego też dostajesz ode mnie krótką sesję **stretchingu** byś możliwie często rozciągała swoje ciało, dzięki czemu unikniesz niepotrzebnych kontuzji.

Liczę, że nie tylko solidnie poćwiczymy, ale także spędzimy miło czas. Zapraszam na trening!

