

Zomer Billen en Benen

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1 BENEN BEGINNERS WORKOUT	2 BILLEN & BENEN POWER	3 HEUPEN OPREKKEN	4 MINI BALL BENEN	5 ZOMER BILLEN & BENEN	6	7
8 CARDIO BILLEN & BENEN	9 BILLEN EN BENEN FULL BODY	10 YOGA STRETCH	11 BILLEN EN BENEN RING	12 ZOMER BILLEN & BENEN	13	14
15 ONDERLICHAAM WORKOUT	16 BILLEN & BENEN FULL BODY	17 STRETCH & CHILL WORKOUT	18 BILLEN & BENEN STRETCHBAND	19 ZOMER BILLEN & BENEN	20	21 LIVE LES (meld je nu aan)
22 BILLEN & BENEN MET DE STOEL	23 INNERTHIGH BURN	24 HEUPEN REKKEN	25 CARDIO BILLEN & BENEN MINI BALL	26 ZOMER BILLEN & BENEN	27	28
29 FULL BODY BENEN & BILLEN	30 BENEN & BILLEN IN SIDE LYING POSITIE	31 RUG REKKEN				