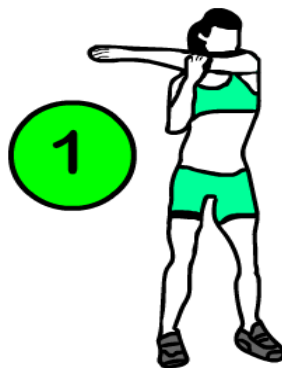


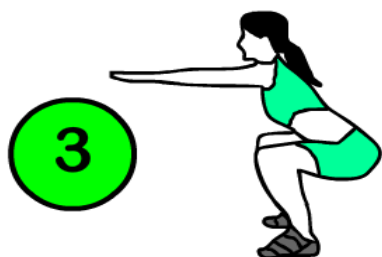
בנות מתמתחות



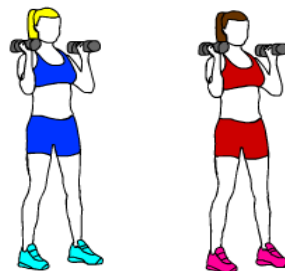
המאמנת מראה את השלב הראשון-  
מתיחות



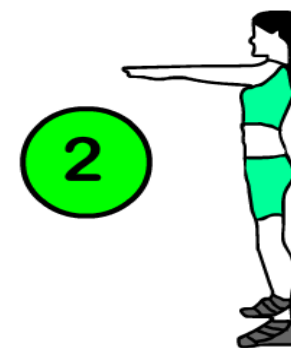
בנות נכנסות לאימון כושר מקוון



מאמנת מראה את השלב השלישי -סקווט



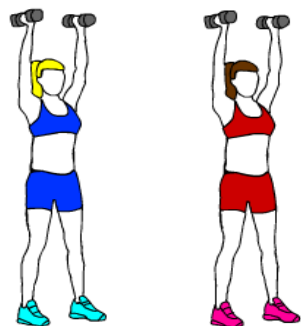
בנות מחזיקות משקולות ומוכנות לתרגיל



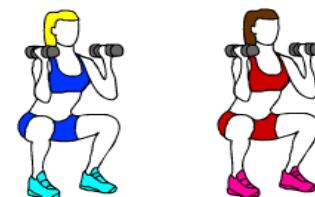
מאמנת מראה את השלב השני



האימון נגמר



בנות עולות ולוחצות כתפיים



בנות יורדות לסקווט