

هفته تربیت بدنی

گرامی باد





خم به عقب ایستاده

وضعیت خم به جلو



وضعیت دونده



وضعیت سرسره



وضعیت دونده



وضعیت خم به جلو





خم به عقب ایستاده

وضعیت ستاره

Star Pose



وضعیت موج سوار



Surfer Pose



وضعیت دوچرخه سوار

Bicycle Pose

