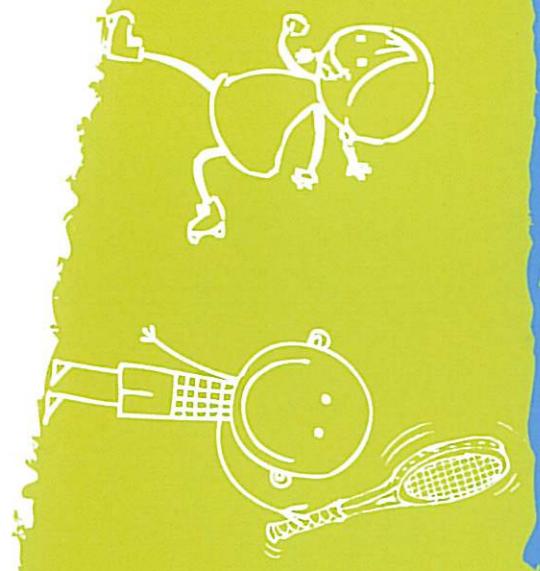




THE GO LISTE

Bain úsáid as an
Pirimid Ghniomhaiochta
chun cabhrú leat na
gníomhaiochtaí cearta a
roghnú duit féin! —



Bí níos gníomhaí
Gach lá

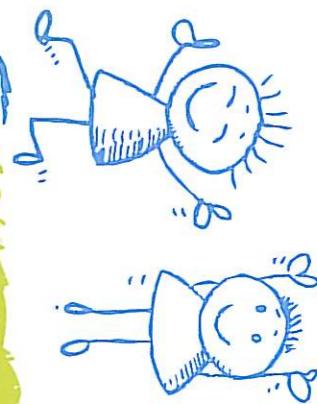


Líon na n-imeachtaí
neamhghníomhacha
a laghdú

Gan níos mó ná uair a chloig
in aghaidh an lae a chaithreamh
ag féachaint ar scáileán

Neart agus Solúbthacht

BÍ UNIONNACH
AR FEADH 60 NÓINÉAD
AR A LAUGHAD GACH LÁ



Gníomhaíocht Aeróbach
20 nóiméad ar a laghad 2-3 uair in aghaidh na seachtaíne