5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	Комплекс пробуждения от Сергея Бадюка (1 и 2 части)
2	Утренние рекомендации от Голтиса для укрепления иммунитета
3	Комплекс для улучшения зрения (Антон Алексеев). Часть 1
4	РАЗМИНКА 1. АЛЕКСАНДР ИСАЕВ. 10 МИНУТ
5	Поток "присед" (Евгений Богачев)