

ਘਰ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਯੋਗ



ਤਖ਼ਤੀ



ਨੀਵਾਂ ਕੁੱਤਾ



ਟ੍ਰੀ ਪੋਜ਼



ਯੋਧਾ ਪੋਜ਼

ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ



ਗੁਆਂ. ਵਿਚ ਘੁੰਮਣਾ

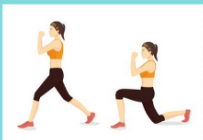


ਸਾਈਕਲ

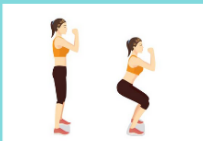


ਜੋਗ

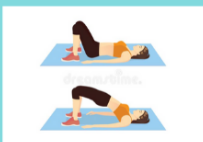
ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ



ਲੰਗ



ਸਕੁਐਟਸ



ਹਿੱਪ ਬੁੱਸਟਸ

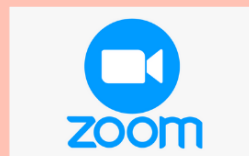


ਅਬ ਵਰਕਆ .ਟ

ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਕਆ .ਟ



ਜੁੱਬਾ



ਜੂਮ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ
ਵਰਕਆ .ਟ