

FITFABBŘEZEN

CVIČÍCÍ VÝZVA

1 TÝDEN (1. - 7. 3.)

- HOLD Strongest
- Taichi YOGA
- Well SOFT
- jóga s důrazem na provedení

2 TÝDEN (8. - 14. 3.)

- Flow jóga
- COFFEE YOGA
- Well BACK
- PILATES Light

FITFABI STRONG

3 TÝDEN (15. - 21. 3.)

- STRETCH
- YOGA Strong
- procházka/výběh
- vinyasa yoga

4 TÝDEN (22. - 28. 3.)

- Well MEDIUM
- STABILITY Stronger
- oblíbená lekce jógy
- nejtěžší lekce jógy

5 TÝDEN (29. - 31. 3.)

- HOLD Strongest
- protažení