

# 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

### 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

FITFABI STRONG