

# FITFABZÁŘÍ

## CVIČÍCÍ VÝZVA

### 1. TÝDEN (1. - 5. 9.)

- Taichi YOGA
- Flow jóga s Andy
- UPPER BODY Light
- aktivita venku

### 2. TÝDEN (6. - 12. 9.)

- STABILITY Stronger
- HOLD Strongest
- protažení před spaním
- ranní ledová sprcha
- livestream o výživě

### 3. TÝDEN (13. - 19. 9.)

- STRETCH
- YOGA Strong
- ranní protažení
- Well FRESH
- tipy na zdravá jídla

### 4. TÝDEN (20. - 26. 9.)

- COFFEE YOGA Light
- Well MEDIUM
- moje nej lekce jógy
- livestream lekce jógy

### 5. TÝDEN (27. - 30. 9.)

- PILATES Light
- Well SOFT
- aktivita venku
- soutěž