

FITFABČERVEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Taichi **YOGA**
- **ABS** Light

1. - 5.

2. TÝDEN

- **STABILITY** Stronger
- **DANCE** Strong
- **BOOTY** Band
- Toned **ARMS**

6. - 12.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- **COFFEE YOGA** Light
- **INTERVAL** Strong
- Power **ATTACK**
- **Břicho a stehna** s Katy

12. - 19.

4. TÝDEN

- **BE** Stronger
- běh
- **CARDIO** Strong
- **ROCK** Strongest

20. - 26.

5. TÝDEN

- Power **MOBILITY**
- **BOYS** Strongest

27. - 30.