

FITFABČERVEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

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

1. - 5.

2. TÝDEN

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

6. - 12.

FITFAB | **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.