

FITFABZÁŘÍ



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Taneční jízda s Niki
- **COFFEE YOGA** Light

1. - 4.

2. TÝDEN

- Toned **ARMS**
- **ROBOTIC** Stronger
- **Paže a zadek** s Andrejkou
- **BOOTY** Light

5. - 11.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- **EXPLODE** Stronger
- **CARDIO** Strong
- procházka
- vlastní workout

12. - 18.

4. TÝDEN

- běh
- **ABS LEGS** Strong
- **ROCK** Strongest
- 20 000 kroků

19. - 25.

5. TÝDEN

- Power **STRENGTH**
- oblíbená lekce
z **FITFAB Twenty**

26. - 30.