

FITFAB ŘÍJEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- ABS** Light

1. - 2.

2. TÝDEN

- Flow jóga** s Andy
- STRETCH**
- Well **FRESH**
- svižná procházka

3. - 9.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- STABILITY** Stronger
- Bosu **ABS**
- PARTY** Stronger
- STAY** Strongest

10. - 16.

4. TÝDEN

- CARDIO** Strong
- Taichi **YOGA**
- BOOTY** Band
- Power **BODY**

17. - 23.

5. TÝDEN

- HIIT**
- běh
- Power **MOBILITY**
- BE** Stronger

24. - 31.