FITFAB**DUBEN**

měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

1. - 2.

- **CARDIO** Strong

2. TÝDEN

3. - 9.

- **BOSU** Abs
- **SPORT** Strongest
- běh

3. TÝDEN

10. - 16.

- **MOVE** Strongest
- **BOOTY** Band
- Well **KNEES**
- Pure **RELAX**

4. TÝDEN

17. - 23.

- taneční FITFAB lekce
- **LEGS** Light
- **STRETCH**
- 20 000 kroků

5. TÝDEN

24. - 30.

- **BE** Stronger
- Power **STRENGTH**
- Pure **BEAT**
- **ROCK** Strongest

FITFAB | **STRONG**