

FITFABČERVEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Flow jóga** s Andy
- INTERVAL** Strong
- PILATES** Light

1. - 4.

2. TÝDEN

- kolo
- BOOTY** Band
- Pure **MIND**
- STRETCH**

5. - 11.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- ABS** Light
- PARTY** Stronger
- Well **FRESH**

12. - 18.

4. TÝDEN

- plavání
- STAY** Strongest
- YOGA** Strong
- Břicho a stehna** s Katy

19. - 25.

5. TÝDEN

- túra
- Power **MUSCLE**
- Pure **BEAT**

26. - 30.

FITFABČERVEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Flow jóga** s Andy
- INTERVAL** Strong
- PILATES** Light

1. - 4.

2. TÝDEN

- kolo
- BOOTY** Band
- Pure **MIND**
- STRETCH**

5. - 11.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- ABS** Light
- PARTY** Stronger
- Well **FRESH**

12. - 18.

4. TÝDEN

- plavání
- STAY** Strongest
- YOGA** Strong
- Břicho a stehna** s Katy

19. - 25.

5. TÝDEN

- túra
- Power **MUSCLE**
- Pure **BEAT**

26. - 30.