

FITFAB ČERVENEC



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- BOOTY** Light
- DANCE** Strong

1. - 2.

2. TÝDEN

- plavání
- WELL MEDIUM**
- HIIT**
- Pure **ACTIVE**

3. - 9.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- ROBOTIC** Stronger
- Taichi YOGA**
- Power **STRENGTH**
- vlastní protažení

10. - 16.

4. TÝDEN

- nový sport
- Pure **RELAX**
- UPPER BODY** Light
- Břicho a stehna** s Katy

17. - 23.

5. TÝDEN

- BE** Stronger
- LEGS** Light
- plavání
- Power **YOGA**

24. - 31.

FITFAB ČERVENEC



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- BOOTY** Light
- DANCE** Strong

1. - 2.

2. TÝDEN

- plavání
- WELL MEDIUM**
- HIIT**
- Pure **ACTIVE**

3. - 9.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- ROBOTIC** Stronger
- Taichi YOGA**
- Power **STRENGTH**
- vlastní protažení

10. - 16.

4. TÝDEN

- nový sport
- Pure **RELAX**
- UPPER BODY** Light
- Břicho a stehna** s Katy

17. - 23.

5. TÝDEN

- BE** Stronger
- LEGS** Light
- plavání
- Power **YOGA**

24. - 31.