FITFAB **PROSINEC**

měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

1. - 3.

- WELL **Knee**
- **Taichi YOGA**
- adventní překvapení
- procházky a pečení cukroví s dětmi

2. TÝDEN

4. - 10.

- **PARTY** Stronger
- **BOOTY Band**
- **STRETCH**
- procházky s dětmi a sáňkování

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

11. - 17.

- Pure **BALANCE**
- **HIIT**
- **Bosu ABS**
- vlastní protažení s dětmi, procházky a sněhulák

4. TÝDEN

18. - 24.

- **Toned ARMS**
- Power **STRENGTH**
- **Flow jóga** s Andy
- procházka na Štědrý den s dětmi za Ježíškem

5. TÝDEN

25. - 31.

- **ABS LEGS** Strong
- **Taneční jízda**
- **BOOTY** Light
- silvestrovská procházka s překvapením pro děti