

# FITFABPROSINEC



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- WELL Knee
- Taichi YOGA
- adventní překvapení

1. - 3.

### 2. TÝDEN

- PARTY Stronger
- BOOTY Band
- STRETCH
- procházka

4. - 10.

FITFABI STRONG

### 3. TÝDEN

- Pure **BALANCE**
- **INTERVAL** Strong
- **ROCK** Strongest
- vlastní protažení

11. - 17.

### 4. TÝDEN

- **BOYS** Strongest
- Power **STRENGTH**
- **Flow jóga** s Andy
- procházka na Štědrý den

18. - 24.

### 5. TÝDEN

- Power **BODY**
- **MOVE** Strongest
- **BOOTY** Light
- silvestrovská procházka

25. - 31.