

BŘEZEN 2025

CVIČKY ONLAJN

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
24	25	26	27	28	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Výzvy na tento měsíc



-  Zkus jednu lekci navíc
-  10 minut ranního protažení každý den
-  Přidej jednu procházku v přírodě
-  Umixuj si zdravé smoothie

Když docvičíš, odškrtni



-  = Zumba lekce
-  = Posilovací lekce
-  = Jóga lekce
-  = Ostatní lekce
-  = Vše nejlepší k MDŽ