



JSEM

# NADŠENEC

MOC MĚ TO BAVÍ!

JMÉNO

MĚSÍC

*Je to ověřeno - miluješ pohyb!*

*Zkus tento měsíc mířit k tomu, že si najdeš čas i na relaxaci či více odpočinku.*

*Třeba to jen vyzkoušej a pozoruj, jak se po tom budeš cítit!*

*Pestrý program můžeš přinést mnoho radosti...*

*Ale to ty víš - jsi přece nadšenec!*

TÝDEN



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

LEKCE



PILATESJÓGA /  
ZDRAVÁ ZÁDA...





POWER JOGA /  
JOGA CORE...





RELAXAČNÍ /  
MEDITACE





TA, CO MĚ TĚŠÍ...





**DOBŘE TY! Klobouk dolů...**