

# FIT & CREATIVE

WYZWANIE: 7 dni z 15 minutowymi ćwiczeniami dla kobiet prowadzących małe biznesy



**Legenda:** (wybierz kolor dla każdego zestawu ćwiczeń, a po wykonaniu go zamaluj serduszko odpowiednim kolorem w kalendarzu)

♥ mobility 1   ♥ joga   ♥ mobility 2   ♥ spacer 1   ♥ taniec   ♥ mobility 3   ♥ spacer 2

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SB	NDZ.	NOTATKI
data:								
	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	
data:								
	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	
data:								
	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	