



Funkcjonuj

# PAŹDZIERNIK 2020

## FUNKCJONALNE CELE

- 1 trening wzmacniający
- 2 rozciąganie
- 3 smacowity i zdrowy posiłek
- 4 spacer
- 5 rower/bieganie
- 6 relaksacja i medytacja
- 7 tańce w kuchni lub salonie
- 8 idealne nawodnienie
- 9
- 10

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB.	NIEDZ.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	