

december 2021
 ma di wo do vr za zo
 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

Workout January - Fit4lady

februari 2022
 ma di wo do vr za zo
 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



Doel deze maand

Bijvoorbeeld 3 minuten kunnen planken

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			 <i>You go girl!</i>		1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 <i>Work it!</i>
17	18	19 <i>Sparkle</i> 	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 						 slimmer sporten • extra energie