

Zaplanuj grudzień w równowadze z MultiSport!

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
28	29	30	1 Zimowa herbata na dobre rozpoczęcie miesiąca balansu!	2 Ubierz dom w świąteczne lampki!	3 Sauna dla relaksu po całym tygodniu.	4 Zrób dziś energiczny spacer w ulubionym miejscu.
5 Upiecz pierniczki dla Świętego Mikołaja - najlepiej fit - dobrze mu się wygląda.	6 Czekając na prezenty zrób 30-minutowy trening cardio.	7 Czas na stretching, najlepiej w klimatycznym studiu na siłowni.	8 30 minut skakania na skakance. Dobrze robi na sylwetkę i nastrój.	9 Zaplanuj jadłospis na święta - smaczny, ale i zdrowy!	10 Wizyta w grocie solnej. Zadbaj o odporność.	11 Zabierz bliskich na łyżwy.
12 Trening na brzuch. Nie rezygnuj z siebie przed świętami!	13 Stretching. Możesz go zrobić w przerwie od obowiązków.	14 Kup mandarynki! Są bardzo zdrowe i bardzo świąteczne!	15 Spróbuj czegoś nowego przed końcem roku! Może zajęcia boksu?	16 To już czas upiec pierniczki dla rodziny.	17 Świąteczne porządki mogą być przyjemne przy dobrej muzyce.	18 Rollecic - zasługujesz dziś na masaż!
19 Domowe spa. Przygotuj się na ostatnie przedświąteczne dni.	20 Zaserwuj sobie gorącą czekoladę. Żyjesz aktywnie? Nie odmawiaj sobie grudniowych przyjemności!	21 Zaproś rodzinę do wspólnego tańca!	22 30 minut jogi - nie daj się przedświątecznej gonitwie!	23 Pakowanie prezentów i gotowanie połącz z mini treningiem! Przysiady, skłony, rozciąganie - ćwicz jak lubisz.	24 WIGILIA Po kolacji zaproś rodzinę na seans Kevina!	25 BOŻE NARODZENIE Dzisiaj serniczek jedz bez wyrzutów sumienia!
26 BOŻE NARODZENIE Pora na rodzinny spacer!	27 Wskocz na łyżwy i spal zbędne kalorie!	28 Rozgrzej się porannym bieganiem.	29 Coś dla ciała i ducha - relaksacyjna praktyka jogi!	30 Napisz zdrowe postanowienia noworoczne.	31 SYLWESTER Taniec, śmiech, dobra zabawa - nie szcędź ich sobie!	1

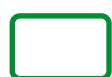


Zadbaj o siebie w grudniu!

Przedświąteczne przygotowania są bardzo przyjemne, ale nie zapominaj podczas nich o sobie! Grudzień to podobno najmiłszy i najcieplejszy miesiąc w roku - zatroszcz się w tym czasie także o swoje potrzeby!

Nasz kalendarz Ci w tym pomoże!

Proponowane aktywności to inspiracja - miksuj dni zależnie od swoich potrzeb!
Korzystaj do woli z aktywności dostępnych z kartą MultiSport - tych dla ciała i relaksu.
Grunt to zachować między nimi balans i równowagę.



Chwila tylko dla Ciebie



Świąteczne przygotowania



Coś dla zdrowia, formy i nastroju