

MOZGÁS NAPLÓ

HÉTFŐ

Testmozgás jellege:

Időtartama:

KEDD

Testmozgás jellege:

Időtartama:

SZERDA

Testmozgás jellege:

Időtartama:

CSÜTÖRTÖK

Testmozgás jellege:

Időtartama:

PÉNTEK

Testmozgás jellege:

Időtartama:

SZOMBAT

Testmozgás jellege:

Időtartama:

VASÁRNAP

Testmozgás jellege:

Időtartama: