

ADDOMINALE PERNATALE

SETTEMBRE 2014

LUNEDÌ 1 B A	MARTEDÌ 2 B A	MERCOLEDÌ 3 B A	GIOVEDÌ 4 B A	VENERDÌ 5 B A	SABATO 6 B A	DOMENICA 7 B A
---------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------------

LUNEDÌ 8 B A	MARTEDÌ 9 B A	MERCOLEDÌ 10 B A	GIOVEDÌ 11 B A	VENERDÌ 12 B A	SABATO 13 B A	DOMENICA 14 B A
---------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------



LUNEDÌ 15 B A	MARTEDÌ 16 B A	MERCOLEDÌ 17 B A	GIOVEDÌ 18 B A	VENERDÌ 19 B A	SABATO 20 B A	DOMENICA 21 B A
----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------



LUNEDÌ 22 B A	MARTEDÌ 23 B A	MERCOLEDÌ 24 B A	GIOVEDÌ 25 B A	VENERDÌ 26 B A	SABATO 27 B A	DOMENICA 28 B A
----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------

LUNEDÌ 29 B A	MARTEDÌ 30 B A
----------------------------	-----------------------------

#addominalepernatale

DATA	MISURA

LEGENDA



= scatta una foto

B A

= A(beginner) B(advance)