

Februari



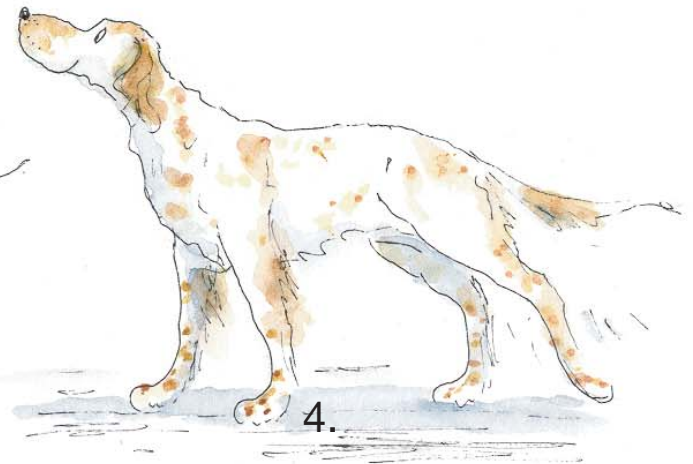
1.



2.



3.



4.

Kom iform med Fanny's stretching program

1. Ligg på ryggen, sträck och sparka med benen. 2. Ligg på sidan och sträck ut alla ben
3. Stäck ut frambenen och "skjut rygg". Tänk 1 minut. 4. Stå stadigt på frambenen och sträck ut bakbenen. Ett i taget.
Avsluta med 40 minuters promenad. Ta med matte/husse så kommer de också iform.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5	31	1 Max Olle	2 Kyndels- mässodagen	3 Disa Disa	4 Ansgar Ante	5 Agata Zita	6 Dorotea Boss
6	7 Rikard Saga	8 Berta Bettan	9 Fanny Fanny	10 Iris Kalle	11 Yngve Zeb	12 Evelina Ebba	13 Agne Ajax
7	14 Valentin Tuva	15 Sigfrid Simba	16 Julia Julia	17 Alexandra Athéna	18 Frida Frida	19 Gabriella Dacke	20 Vivianne Zappo
8	21 Hilding Jackie	22 Pia Rita	23 Torsten Tina	24 Mattias Oliver	25 Sigvard Sindy	26 Torgny Timmy	27 Lage Mia
9	28 Maria Nelson	1	2	3	4	5	6

Fannys kalender 2005