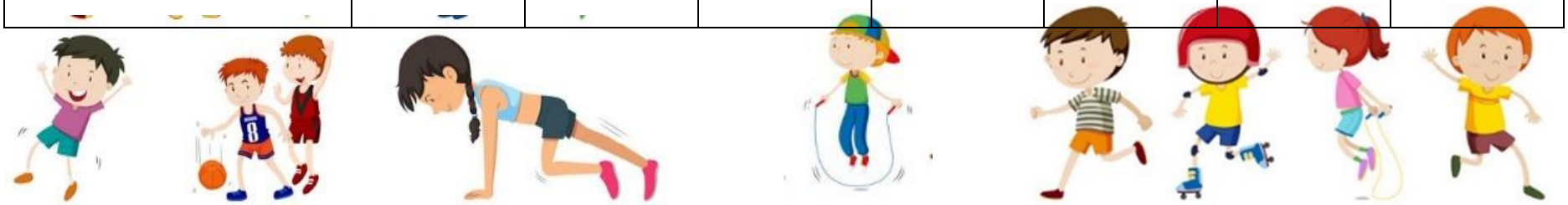
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Γράφω τις ασκήσεις που θέλω να κάνω και βάζω ένα √ την ημέρα που τις κάνω. Προσπαθώ να γυμνάζομαι κάθε μέρα!

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ