



## □□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□
- □□□□□□□□□□ 45 □□□□ 5 □
- □□□□□□□□□□
- □□□□□□ 10 □

## □□□□□□□

- □□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□ 15 □
- □□□□□□□□□□□□□□□□ 10 □

## □□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□ 5 □□□□□□
- □□□□□□ 10 □

# Fitball

- Fitball
- 
- 10 20

!