




# GO FLEX CHALLENGE



Zet, nadat je jouw 7 oefeningen van de dag gedaan hebt, hier een simpele 'check'. Hang deze lijst op in jouw vizier (bijv. de frigo) zodat de GO FLEX challenge bij jou 'top of mind' blijft. Bovendien komen er 'feel good' hormonen vrij wanneer je een vak hebt ingevuld. Check it out !

|  DAG 1 | DAG 2 | DAG 3 | DAG 4 | DAG 5 | DAG 6 | DAG 7 |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| WEEK 1  |       |       |       |       |       |       |
| WEEK 2  |       |       |       |       |       |       |
| WEEK 3  |       |       |       |       |       |       |
| WEEK 4  |       |       |       |       |       |       |