SpiFi

2026

Advent takvimi

1 Aralık'tan itibaren her gün bir hareket molası için yeni bir pencere açılır.



Birlikte kaç hareket molası verebilirsiniz? Katıldığınız her günü işaretleyin.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

Kodu tara, bir pencere aç ve bize katıl!

www.spifi.fit/tr/egzersizler/advent/2026/