## VIIKKO4 <br> BEGINNERS PROGRAM

MAANANTAl

TIISTAl

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

53 MIN FULL BODY PILATES $F L O W$

10 MIN AAMU-ULKOILU HERÄÄMISEN JÄLKEEN + ELEKTROLYYTTIJUOMA

24 MIN PILATES CARDIO \& COORDINATION

30-40MIN KÄVELY-HÖLKKÄ
LENKKI 2 MIN HÖLKKÄÄ, 1 MIN KÄVELY ̈̈

45 MIN HIP MOVEMENT \& STRENGTH

LEPOPÄ|VÄ
$R \cup O K A K A \cup P P A \& F O O D P R P$

```
TO DO LIST
```

