

# VIIKKO 1

BUSY LIFE PROGRAM

MAANANTAI	23MIN ALIGNE & ACTIVATE
TIISTAI	PANOSTA EVÄISIIN -PÄIVÄ
KESKIVIIKKO	23MIN ALIGNE & ARTICULATE
TORSTAI	PANOSTA NESTEYTYKSEEN - PÄIVÄ
PERJANTAI	LEPOPÄIVÄ
LAUANTAI	22MIN LATERAL BODY & TH ROTATIONS
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN