

# VIIKKO2

BUSY LIFE PROGRAM

MAANANTAI	20MIN TWIST & OPEN
TIISTAI	ILTARAUHOITTUMINEN 10-20MIN
KESKIVIIKKO	18MIN BALANCE & PROPRIOCEPTION
TORSTAI	ILTARAUHOITTUMINEN 10-20MIN
PERJANTAI	LEPOPÄIVÄ
LAUANTAI	24MIN POSTERIOR CHAIN
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST: