

VIIKKO4

BUSY LIFE PROGRAM

MAANANTAI	16MIN INSPIRED BY ANIMAL MOVEMENTS
TIISTAI	AAMU (VÄHINTÄÄN 15-20MIN HERÄÄMISESTÄ) ILMAN PUHELINTA
KESKIVIIKKO	24MIN PILATES CARDIO & COORDINATION
TORSTAI	ILTARAUHOITTUMINEN 15-20MIN
PERJANTAI	LEPOPÄIVÄ
LAUANTAI	45MIN HIP MOVEMENT & STRENGTH
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN