

VIIKKO4

BACK TO ROUTINES PROGRAM

MAANANTAI	16MIN INSPIRED BY ANIMAL MOVEMENTS
TIISTAI	20MIN TWIST & OPEN
KESKIVIIKKO	ILTARAUHOITTUMINEN 15-20MIN
TORSTAI	23MIN POSTERIOR CHAIN
PERJANTAI	PANOSTA EVÄISIIN -PÄIVÄ
LAUANTAI	53MIN FULL BODY PILATES FLOW
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN