

VIIKKO2

BACK TO ROUTINES PROGRAM

MAANANTAI	20MIN TWIST & OPEN
TIISTAI	10MIN AAMU-ULKOILU HERÄÄMISEN JÄLKEEN + ELEKTROLYYTTI
KESKIVIIKKO	22MIN LATERAL BODY & THORACIC ROTATIONS
TORSTAI	23MIN PILATES CARDIO & COORDINATION
PERJANTAI	LEPOPÄIVÄ
LAUANTAI	53MIN FULL BODY PILATES FLOW
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN