

VIIKON MOVEMENT-HAASTE

MAANANTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 1

9 min

TIISTAI

5 minuutin
treeni!

5 min

KESKIVIikko

Kesäinen
movement –
hauska treeni
kesärientojen
väliin!

12 min

TORSTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 2

11 min

PERJANTAI

10 minuutin
pika-core
keskivartalolle

10 min

LAuantAI

Energisoiva
aamu-movement
– keho vetreäksi
ja virkeäksi!

11 min

SUNNUNTAI

Jooga &
Movement -
fuusio: hauska ja
tehokas
yhdistelmä tunti!

38 min