

- Liikkumiseni tällä hetkellä
 Näin aion liikkua

Liikkuminen tavallisen viikon aikana

NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

RASITTAVAA LIKKUMISTA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TAI

REIPASTA LIKKUMISTA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU