

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Voimajooga:

Voimajoogaa
lantiolle

17 min

TIISTAI

Minijooga:

Tee edes tämä:
6 minuutin
minijooga

6 min

KESKIVIIKKO

After work -treeni:

Movement-
treeni työpäivän
päätteeksi

35 min

TORSTAI

Minijooga:

Tee edes tämä:
6 minuutin
minijooga

6 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamujooga:

Elävöittävän
hunajainen
flow-jooga &
tasapainoilua

26 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:

Voimajooga 2:
opi hallitsemaan
corea!

56 min