

# KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Voimajooga:

Flow-jooga  
voimajoogan  
maustein 1

27 min

TIISTAI

Aamujooga:

6 minuutin  
aamujooga-  
rutiini

6 min

KESKIVIIKKO

Joogin jalkapäivä:

Joogin  
jalkapäivä:  
voimaa  
pakaraan

23 min

TORSTAI

Liikkuvuutta:

Krisun  
päivittäinen  
liikkuvuusflow B

8 min

PERJANTAI

**LEPO-  
PÄIVÄ**



LAUANTAI

Flow-jooga:

Hyvän mielen  
joogaflow

34 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:

Voimajooga 3:  
hengityksen  
tuki  
harjoituksessa

38 min