

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Sykettä ylös! :)

Koko vartalon
hölkkä kotona –
sopii vaikka
sadepäivään!

24 min

TIISTAI

Miniflow:

Lämmittävä
joogaflow
seisten

11 min

KESKIVIIKKO

Joogatreeni:

Vahvistava
joogatreeni: puhtia
ja kehonhallintaa
päivään!

30 min

TORSTAI

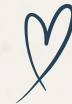
Liikkuvuutta:

Liikkujan
liikkuvuus-
rutiini

15 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamujooga:

Reipas
aamujooga!

22 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:

Voimajooga 4:
lisää
haastetta! :)

40 min