

# KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Sykettä ylös! :)

Energisoiva  
aamu-HIIT  
kotona!

21 min

TIISTAI

Lisää liikkuvuutta:

Flow-jooga  
liikkuvuudelle

15 min

KESKIVIIKKO

Voimajooga:

Voimajooga  
ryhdille

22 min

TORSTAI

Taukoharjoitus:

Movement  
flow A

8 min

PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamujooga:

Aamun reippaat  
aurinko-  
tervehdykset

20 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:

Voimajooga 5:  
kohti  
kyynärvarsi-  
seisontaa!

44 min