

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Liikkuvuutta:

Movement-
liikkuvuus
alaselälle ja
lonkille

28 min

TIISTAI

Flow-joogaa:

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 2

29 min

KESKIVIIKKO

Flow-joogaa:

Valoisa ja
energinen koko
kehon flow

16 min

TORSTAI

Coretreeniä:

Laituricore 1 -
voimaa ja hallintaa
korsettiin

17 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Leikkisä flow:

Voimistava ja
leikkisä flow-
jooga

23 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:

Voimajooga 6:
koko kehoa
vahvistava
harjoitus!

45 min