

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Liikkuvuutta:

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 1

9 min

TIISTAI

Voimajoogaa:

Simppele
voimajooga
koko keholle

17 min

KESKIVIIKKO

Minijooga:

Tee edes tämä
-minijooga

6 min

TORSTAI

Flow-joogaa:

Elävöittävä ja
reipas flow-
jooga

22 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä:

Vahva joogi:
jalkatreeni 1

24 min

SUNNUNTAI

Flow-joogaa:

Voimistava
flow-jooga!

42 min