

# KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Liikkuvuutta:

Pienen vaivan  
minirutiini  
liikkuvuudelle 2

11 min

TIISTAI

Voimajoogaa:

Voimajoogaa  
lantiolle

17 min

KESKIVIIKKO

Aamujoogaa:

Reipas  
aamujooga!

22 min

TORSTAI

Flow-joogaa:

Koko kehon  
flow vartissa

15 min

PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



LAUANTAI

Spessutunti:

Jooga &  
Movement -  
fuusio Hennan  
ja Krisun kanssa

38 min

SUNNUNTAI

Tasapainoa:

Kehitä  
tasapainoa -  
jooga!

30 min