

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Minijooga:

6 minuutin
aamujooga-
rutiini

6 min

TIISTAI

Voimistu:

Vahva joogi:
etunojat ja
takaolkapäät

32 min

KESKIVIIKKO

Opi uutta:

Tanssijan asana:
lämmittely &
tekniikka!

24 min

TORSTAI

Aamujooga:

Kehonhuolto-
jooga istuma-
työtä tekeväle

22 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Movementia:

Leikkisä
movement-
harjoitus Krisun
kanssa

25 min

SUNNUNTAI

Pidempi jooga:

Yin + Yang -
jooga

65 min