

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Movementia:

**Krisun
päivittäinen
movement
flow B**

8 min

TIISTAI

**LEPO-
PÄIVÄ**



KESKIVIIKKO

Joogatreeniä:

**Virkistävä
joogatreeni!**

34 min

TORSTAI

Voimajoogaa:

**Näpsäkkä
voimajooga**

25 min

PERJANTAI

Flow-joogaa:

**Hyvän fiiliksen
elävöittävä
flow**

20 min

LAUANTAI

Joogaa:

**Voimistava ja
aktiivinen
joogatunti**

55 min

SUNNUNTAI

Koko perheen
harjoitus:

**Jouluinen
metsäretki
Krisun ja Oskun
kanssa**

11 min