

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 3/2024

*Luotan säännölliseen harjoitukseen – kaikki tapahtuu ajallaan.*

MAANANTAI

Lantio “auki”  
movementilla!

12 min

TIISTAI

Energisoiva &  
avaava  
joogafLOW!

18 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisesti  
haastava  
hathajooga

40 min

TORSTAI

Se vähän  
energisempi  
joogatreeni

39 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvat ja  
vahvat lonkat

35 min

SUNNUNTAI

Elävöittävän  
vahva joogafLOW

33 min