

KEHITTÄVÄ VIIKKO 4/2024

MAANANTAI

Arjen flow-
treeni

15 min

TIISTAI

Koko kropan
joogaflow
vartissa

15 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 4

26 min

TORSTAI

Tasapaino-
treeni joogille

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pieni, mutta
vahva
joogavartti

15 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
& haastavampi
vinyasa flow

68 min