

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 7/2024

MAANANTAI

Slow Flow -jooga  
(hands-free -  
säätetään  
ranteita!)

29 min

TIISTAI

Toimiva core:  
keskivartalon  
harjoituksia  
joogille

32 min

KESKIVIIKKO

Trikonasana eli  
kolmioasento:  
tekniikkaopastus

12 min

TORSTAI

Vahvistava  
joogatreeni:  
puhtia päivään!

30 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimistava flow-  
jooga paljon  
istuvalle!

55 min

SUNNUNTAI

Funky Flow:  
selkärangan  
rullaukset

48 min