

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 8/2024

MAANANTAI

Vahva & reipas  
pikkufLOW +  
Aurinko-  
tervehdys B

20 min

TIISTAI

Päivän pirstys:  
minijooga-  
tauko!

6 min

KESKIVIIKKO

Maukas  
joogaflow +  
vähän corea  
kyytiin

24 min

TORSTAI

Se vähän  
energisempi  
joogatreeni!

39 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän (tai  
kenen tahansa)  
toiminnallinen  
kuntotreeni

28 min

SUNNUNTAI

Lempeästi  
virtaava  
Vinyasa Flow

50 min