

KEHITTÄVÄ VIIKKO 9/2024

MAANANTAI

Core töihin:
voimistava
flow-jooga!

22 min

TIISTAI

Tehokas
pakaratreeni
vartissa!

17 min

KESKIVIIKKO

Askel koirasta
käsien väliin: näin
onnistut!

8 min

TORSTAI

After work -
movement:
treeni työpäivän
päätteeksi!

35 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vahvana omilla
jaloilla: oivaltava
hathajooga-
harjoitus

28 min

SUNNUNTAI

Voimistu &
rauhoitu:
tasapainoinen
hathaflow

50 min