

PALAUTTAVA VIIKKO 9/2024

MAANANTAI

Helppo niska-
hartiajooga –
vetreytä hartiat

12 min

TIISTAI

Kankean
aamun avaus
-jooga

16 min

KESKIVIIKKO

Joogavenyttely
alakropalle
(lonkat auki 🍷).

29 min

TORSTAI

Lempeästi
virkestävä
aamuvarti-
jooga

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kattava
kehonhuolto-
jooga (hiihtäjän
lepopäivä).

70 min

SUNNUNTAI

Rentouttava
levon jooga

50 min