

KEHITTÄVÄ VIIKKO

10/2024 – liikettä ja liekkiä viikkoon!

MAANANTAI

Energisoiva
aamu-
movement

11 min

TIISTAI

Simppeli
voimajooga koko
keholle

17 min

KESKIVIIKKO

After work -
movement
passiivisen
päivän päätteeksi

15 min

TORSTAI

Vartin core-
flow: lempeästi
voimaa ja sisua
coreen!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Virtaava
vinyasa flow

45 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga: kohti
tanssijan asanaa
+ pranayama

60 min