

KEHITTÄVÄ VIIKKO II/2024

Liikutan, voimistan, opin uutta, saan virtaa viikkoon!

MAANANTAI

Ryhtiä
kohentava
taukojooga

7 min

TIISTAI

10 minuutin
pika-core!

10 min

KESKIVIIKKO

Elävöittävän
vahva
joogaflow

33 min

TORSTAI

Voimaa &
rauhaa -jooga
pakaroille ja
corelle

29 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Talviurheilijan
joogalämppeä

22 min

SUNNUNTAI

Voimajooga:
kohti
kynnärvarsi-
seisontaa

30 min