

KEHITTÄVÄ VIIKKO 12/2024

Saan nauttia liikkumisesta ilman ylisuorittamista.

MAANANTAI

Näpsäkkä
voimajooga!

25 min

TIISTAI

Kiireisen päivän
kahvakuula-
treeni

10 min

KESKIVIIKKO

Luova joogaflow
lonkan-
koukistajille

38 min

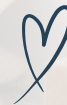
TORSTAI

Mini-
astangajooga

30 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vahva joogi –
jalkatreeni
joogille

24 min

SUNNUNTAI

Yin + yang + yin -
jooga: rauhaa ja
voimaa.

65 min