

KEHITTÄVÄ VIIKKO 13/2024

Arvostan kehoani ja pidän siitä hyvää huolta.

MAANANTAI

Voimaa coreen,
virtaa kehoon -
jooga!

25 min

TIISTAI

Opi
joogapunnerrus:
chaturangan
tekniikka osa 1

9 min

KESKIVIIKKO

Reipas ja avaava
flow-joogavartti
aamuun tai
päivään

15 min

TORSTAI

Voimaa,
liikkuvuutta ja
kehonhallintaa
Movementilla!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Jooga +
Movement -
fuusio

38 min

SUNNUNTAI

Mukavan rento
voimajooga

45 min