

KEHITTÄVÄ VIIKKO 14/2024

Nautin uuden oppimisesta ja itseni haastamisesta!

MAANANTAI

6 minuutin
aamujooga-
rutiini

6 min

TIISTAI

Tekniikkanurkka:
chaturangan
tekniikka
osa 2

10 min

KESKIVIIKKO

Napakka
kotivoima-
harjoitus
kahvakuulalla

21 min

TORSTAI

Aamun
kehonhuolto-
jooga
istumatyötä
tekeväälle

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva
aamu-HIIT!

21 min

SUNNUNTAI

Astanga-tyylinen,
vahva &
keskittynyt
joogaharjoitus

31 min