

KEHITTÄVÄ VIIKKO 15/2024

Pysyn rutiinissa ja pidän huolta itsestäni!

MAANANTAI

Flow/voimajooga-
vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TIISTAI

Aamun reippaat
aurinko-
tervehdykset

20 min

KESKIVIIKKO

Hyvän olon
Movement

20 min

TORSTAI

Virkistävä
joogatreeni
aamuun tai
päivään

34 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamun
liikkuvuus-
rutiini koko
keholle

13 min

SUNNUNTAI

Hauska &
haastavampi
kahvakuula-
treeni!

34 min