

KEHITTÄVÄ VIIKKO 19/2024

MAANANTAI

Hyvän olon
hathajooga

33 min

TIISTAI

Pieni, mutta
vahva
joogavartti

15 min

KESKIVIIKKO

Tanssijan asana:
lämmittely &
tekniikka

24 min

TORSTAI

Koko kehon
Tabata-
treeni
kahvakuulalla

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva
koko kehon
flow-jooga!

30 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga
voimajoogan
maustein,
osa 1

27 min