

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 21/2024

MAANANTAI

Virkisty, voimistu,  
keskity –  
aamujoogalla  
päivä käyntiin!

18 min

TIISTAI

Koko vartalon  
hölkä  
(HIIT-TREENI)

24 min

KESKIVIIKKO

Pikkasen  
tiukempi  
joogatreeni  
(flow)

35 min

TORSTAI

Lämmittävä  
miniflow  
seisten

11 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Nousujohteinen  
aamu-  
movement

27 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga  
voimajoogan  
maustein,  
osa 3

30 min