

KEHITTÄVÄ VIIKKO 22/2024

MAANANTAI

Virtaava
aamufLOW

19 min

TIISTAI

Tuulimyllyjä &
maastanostoja –
voimaa
kahvakuulalla

28 min

KESKIVIIKKO

Voima keskellä
kehoa –
corepainotteinen
joogatunti

47 min

TORSTAI

Virtaa, voimaa
ja vetreyttä
aurinkotervehd
yksistä!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Juoksijan
voimatreeni

23 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga
voimajoogan
maustein,
osa 4

26 min