

KEHITTÄVÄ VIIKKO 23/2024

MAANANTAI

Voimaa & rauhaa
-puistojooga

20 min

TIISTAI

Vain 5 minuutin
treeni!

5 min

KESKIVIIKKO

Vahvistava ja
puhdistava flow-
jooga

32 min

TORSTAI

Liikkujan
liikkuvuusrutiini

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä
- voimajoogaa

28 min

SUNNUNTAI

Joogaflow:
vanhasta irti &
uudelle tilaa

57 min