

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 24/2024

MAANANTAI

Laituricore –  
voimaa ja  
hallintaa  
korsettiin!

17 min

TIISTAI

Tomera pikajooga  
aamuun tai  
työpäivään

10 min

KESKIVIIKKO

Sopivasti  
kehonhallintaa  
haastava  
hathaflow

32 min

TORSTAI

Taukomovement  
istumisen  
vastapainoksi

11 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ilmava helle-flow

33 min

SUNNUNTAI

Lempeä  
astangatunti –  
kokeile  
astangajoogaa!

55 min