

KEHITTÄVÄ VIIKKO 27/2024

MAANANTAI

Aktivoiva & tasapainottava puistojooga

13 min

TIISTAI

Sykettä lenkkipolulle – lenkkeilijän HIIT-treeni!

15 min

KESKIVIIKKO

Toimiva core – keskivartalon harjoituksia joogille

32 min

TORSTAI

Valoisa ja energinen koko kehon flow

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Krisun kesätanssi – tehotreeni lomalaiselle

17 min

SUNNUNTAI

Flow-tunti: kohti tanssijan asanaa + pranayama

60 min