

KEHITTÄVÄ VIIKKO 26/2024

MAANANTAI

Trikonasana eli kolmioasento: tekniikkaopastus

12 min

TIISTAI

Kesäinen movement 1

12 min

KESKIVIIKKO

Virtaava vinyasa flow

55 min

TORSTAI

Reipas ja avaava flow-joogavartt

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Laituricore 2 – vahvempi core, vahvempi keho

20 min

SUNNUNTAI

Astanga-henkinen, vahva & keskittynyt joogaharjoitus

31 min