

KEHITTÄVÄ VIIKKO 29/2024

MAANANTAI

Simppli
voimajooga koko
kehille

17 min

TIISTAI

TEKNIKKANURKKA
Opi chaturanga,
OSA 1

9 min

KESKIVIIKKO

Vahvistava
joogatreeni

30 min

TORSTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pakaratreeni
penkillä

27 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
Vinyasa Flow

68 min