

KEHITTÄVÄ VIIKKO 30/2024

MAANANTAI

Voimaa coreen,
virtaa kehoon!

25 min

TIISTAI

TEKNIKKANURKKA
Opi chaturanga,
OSA 2

10 min

KESKIVIIKKO

Virkistävä
joogatreeni!

34 min

TORSTAI

Voimistava &
leikkisä flow
(voice over!)

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Konkarin
metsätanssi –
erilainen
voimatreeni!

19 min

SUNNUNTAI

Funky Flow –
selkärangan
rullaukset

48 min