

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 32/2024

MAANANTAI

Pieni  
biitsijooga 2

22 min

TIISTAI

Tasapainohaaste  
VOL1

8 min

KESKIVIIKKO

Voimajoogaa  
lantiolle

17 min

TORSTAI

Voimistavat  
movement-  
asennot joogille

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamun reippaat  
aurinko-  
tervehdykset!

20 min

SUNNUNTAI

Lempeästi  
virtaava vinyasa  
flow

50 min