

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 33/2024

MAANANTAI

Nuutuneen päivän lempeä pirstys

23 min

TIISTAI

Tasapainohaaste VOL 2

13 min

KESKIVIIKKO

Liekkiä lihaksiin, rauhaa mieleen – voimistava joogaflow!

43 min

TORSTAI

Avataan & huolletaan lantionseutua

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva koko kehon flow!

30 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 1: Aurinkotervehdykset

50 min