

KEHITTÄVÄ VIIKKO 34/2024

MAANANTAI

Hyvän fiiliksen
elävöittävä flow!

20 min

TIISTAI

Tasapainohaaste
VOL 3

9 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisesti
haastava
hathajooga

40 min

TORSTAI

10 minuutin
pika-core

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Opi
kuutervehdys!

23 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 2:
opi hallitsemaan
corea!

56 min