

KEHITTÄVÄ VIIKKO 35/2024

MAANANTAI

Lempeä paluu treeneihin

16 min

TIISTAI

Opi soturi 3!

11 min

KESKIVIIKKO

Paluu matolle:
tasapainottava
joogahetki

34 min

TORSTAI

Virtaa, voimaa ja
vetreyttä aurinko-
tervehdyksistä!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Maukas joogaflow
+ vähän corea
kyytiin 🔥

25 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 3:
Hengitys

38 min