

KEHITTÄVÄ VIIKKO 37/2024

MAANANTAI

Virkistävä
joogatreeni!

34 min

TIISTAI

Paljon istuvan
minijooga
aamuun tai
työpäivään

13 min

KESKIVIIKKO

Voimistava &
aktiivinen
joogatunti

55 min

TORSTAI

Tehokas
liikkuvuus-flow
alle 10 minuutissa

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas
pakaratreeni
vartissa

17 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 5:
kohti
kynnärvarsi-
seisontaa

44 min