

KEHITTÄVÄ VIIKKO 37/2024

MAANANTAI

Vahvan keskittyneenä uuteen päivään

18 min

TIISTAI

After work - movement passiivisen päivän päätteeksi

15 min

KESKIVIIKKO

Lantionpohjan harjoitus

41 min

TORSTAI

Tomera pikajooga aamuun tai työpäivään

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä – voimaa pakaraan

23 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 6: Koko kehon vahvistava harjoitus

45 min