

KEHITTÄVÄ VIIKKO 39/2024

MAANANTAI

Virtaava
aamufLOW

19 min

TIISTAI

Krisun
päivittäinen
liikkuvuus-flow A

9 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 1

27 min

TORSTAI

Verkkaisesti
virkistävä jooga (+
opi soturi 2!)

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Jooga &
Movement -fuusio

38 min

SUNNUNTAI

Lempeä
astangatunti!

55 min