

KEHITTÄVÄ VIIKKO 40/2024

MAANANTAI

Aktivoiva &
tasapainottava
puistojooga

13 min

TIISTAI

Krisun
päivittäinen
liikkuvuus-flow B

8 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 2

29 min

TORSTAI

Vartin CORE-flow:
lempeästi voimaa
ja sisua coreen!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Minikumppari-
treeni – Poltetta
poltetta pakaraan

18 min

SUNNUNTAI

Mini-astanga

30 min