

KEHITTÄVÄ VIIKKO 41/2024

MAANANTAI

Vahvistava
joogatreeni:
kehonhallintaa ja
puhtia päivään

30 min

TIISTAI

Krisun
päivittäinen
Movement Flow A

8 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 3

30 min

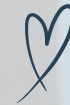
TORSTAI

Päivän pirstys: 6
min joogatauko!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimaa
Movementista –
ketteryys ja
tasapaino

34 min

SUNNUNTAI

Express-astanga –
Dianan mini-
astangajooga!

20 min