

KEHITTÄVÄ VIIKKO 42/2024

MAANANTAI

Voimajoogaa
ryhdille

22 min

TIISTAI

Krisun
päivittäinen
Movement Flow B

8 min

KESKIVIIKKO

Sopivasti
kehonhallintaa
haastava
hathaflow

32 min

TORSTAI

Lyhyt & helppo
voimajooga
(erityisesti corelle!)

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Se vähän
energisempi
joogatreeni

39 min

SUNNUNTAI

Astanga-
henkinen, vahva &
keskittynyt
joogaharjoitus

31 min