

KEHITTÄVÄ VIIKKO 43/2024

MAANANTAI

Tasapainotreeni
joogille

20 min

TIISTAI

Lämmittävä flow
seisten

11 min

KESKIVIIKKO

Core töihin –
voimistava flow!

22 min

TORSTAI

Minijooga 6 min –
vetreyttä ja virtaa
päivään!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamu-movement
– nousujohteinen
aamutreeni

27 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
Vinyasa Flow – opi
uutta ja haasta
itseäsi!

68 min