

KEHITTÄVÄ VIIKKO 44/2024

MAANANTAI

Tanssijan asana:
lämmittely &
tekniikka

24 min

TIISTAI

Energiaa ja
elinvoimaa
voimajoogalla

15 min

KESKIVIikko

After work -
movement

35 min

TORSTAI

Pieni joogatreeni –
keskivartalon
lihakset hereille :)

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimaa
Movementista –
koordinaatiota ja
kimmoisuus

27 min

SUNNUNTAI

Joogaflow:
vanhasta irti &
uudelle tilaa

57 min