

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 47/2024

MAANANTAI

Reipas ja avaava  
flow-joogavartti

15 min

TIISTAI

Avataan &  
huolletaan  
lantionseutua

12 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisesti  
haastava  
hathajooga

40 min

TORSTAI

Simppeli  
voimajooga koko  
keholle

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Koko vartalon  
hölkkä

14 min

SUNNUNTAI

Voimistava &  
aktiivinen  
joogatunti

55 min