

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 48/2024

MAANANTAI

Kankean päivän  
vetreytys &  
voimistus

21 min

TIISTAI

Krisun  
päivittäinen  
Movement Flow A

8 min

KESKIVIIKKO

Liekkiä lihaksiin,  
rauhaa mieleen –  
voimistava  
joogaflow!

43 min

TORSTAI

Joogin aamuinen  
hikijumppa

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Reipas  
aamujooga!

22 min

SUNNUNTAI

Vahvana omilla  
jaloilla – oivaltava  
hathajooga

49 min