

KEHITTÄVÄ VIIKKO 45/2024

MAANANTAI

After work
-jooga

28 min

TIISTAI

Hartiaseutu
lempeästi, mutta
tehokkaasti auki!

8 min

KESKIVIIKKO

Vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TORSTAI

Kyykkyrutiini
aamuun

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pikkasen
tiukempi
joogaflow

35 min

SUNNUNTAI

Flow-tunti: kohti
tanssijan asanaa +
pranayama

60 min