

KEHITTÄVÄ VIIKKO 1/2025

MAANANTAI

Lämmittävä flow
seisten

11 min

TIISTAI

Koko kehon
toiminnallinen
liikkuvuus-
harjoitus

16 min

KESKIVIIKKO

Elävöittävän
vahva joogaflow

33 min

TORSTAI

Pieni, mutta
vahva vartti
(hands-free)

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Villasukkatreeni:
voimaa
villasukista!

25 min

SUNNUNTAI

Pikkasen
tiukempi
joogaflow

35 min