

KEHITTÄVÄ VIIKKO 50/2024

MAANANTAI

Valoisa ja energinen koko kehon flow

16 min

TIISTAI

Core Circuit

14 min

KESKIVIIKKO

Paluu matolle: tasapainottava joogahetki

34 min

TORSTAI

Kahvakuulatreeni alle 10 minuutissa

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhallinen voimajooga pakaroilille ja reisille

26 min

SUNNUNTAI

Funky Flow – selkärangan rullaukset

48 min