

KEHITTÄVÄ VIIKKO 51/2024

MAANANTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

TIISTAI

Halonhakuuta ja
marjanpoimintaa:
arjen flow-treeni!

15 min

KESKIVIIKKO

Voimaa coreen,
virtaa kehoon!

25 min

TORSTAI

Ihana päivän
aloitus: vartin
aamujooga
Dianan kanssa

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Neljän liikkeen
kuulavoima!

28 min

SUNNUNTAI

Voimistava flow-
jooga paljon
istuvalle!

55 min