

KEHITTÄVÄ VIIKKO 52/2024

MAANANTAI

Virtaa, voimaa ja
vetreyttä
aurinkotervehdyk-
sistä!

20 min

TIISTAI

Jouluinen
metsäretki Oskun
ja Krisun kanssa



11 min

KESKIVIIKKO

Virkistävä
joogatreeni!

34 min

TORSTAI

Krisun
toiminnallinen
liikkuvuusrutiini

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimajoogaa
ryhdille

22 min

SUNNUNTAI

Lempeä
astangatunti –
kokeile
astangajoogaa!

55 min