

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 2/2025

MAANANTAI

Voimajoogaa  
lantiolle

17 min

TIISTAI

Lempeä yläkropan  
treeni jumppa-  
kuminauhalla

21 min

KESKIVIIKKO

Tasapainoinen  
hathaflow

51 min

TORSTAI

Vahvan  
keskittyneenä  
uuteen päivään

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas  
pakaratreeni  
vartissa

15 min

SUNNUNTAI

Joogaflow  
vuoden-  
vaihteeseen

57 min