

KEHITTÄVÄ VIIKKO 3/2025

MAANANTAI

Virtaava
aamufLOW

19 min

TIISTAI

Lempeä paluu
treeneihin

16 min

KESKIVIIKKO

Toimiva core –
keskivartalon
harjoituksia
joogille

32 min

TORSTAI

After work -
movement

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen
joogaflow

34 min

SUNNUNTAI

Mini-astanga

30 min