

KEHITTÄVÄ VIIKKO 4/2025

MAANANTAI

Nuutuneen päivän lempeä pirstus :)

23 min

TIISTAI

Krisun päivittäinen Movement Flow B

8 min

KESKIVIIKKO

Ripaus voimajoogaa tuo päivään puhtia!

31 min

TORSTAI

Vahvan keskittyneenä uuteen päivään

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Minikumppari-treeni pakaralle

18 min

SUNNUNTAI

Kattava kehonhuolto-jooga (hiihtäjän vapaapäivä!)

70 min