

KEHITTÄVÄ VIIKKO 5/2025

MAANANTAI

Hyvän fiiliksen
elävöittävä flow!

20 min

TIISTAI

Krisun
päivittäinen
Movement Flow A

8 min

KESKIVIIKKO

Vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TORSTAI

Lempeämpi
aamu <3

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän
kuntotreeni

28 min

SUNNUNTAI

Sopivasti
kehonhallintaa
haastava
hathaflow

32 min