

KEHITTÄVÄ VIIKKO 6/2025

MAANANTAI

Koko kehon flow
vartissa

15 min

TIISTAI

Joogatauko: löydä
FOKUS

14 min

KESKIVIIKKO

Voima keskellä
kehoa –
corepainotteinen
joogatunti

47 min

TORSTAI

Askel koirasta
käsien väliin –
näin onnistut

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas HIIT
kuulalla

17 min

SUNNUNTAI

Virtaava vinyasa
flow

45 min