

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 7/2025

MAANANTAI

Fokusta & flow'ta päivään: läsnäoleva joogavartti

15 min

TIISTAI

Napakka taukojooga

14 min

KESKIVIIKKO

Core töihin – voimistava flow!

22 min

TORSTAI

Tasapainon perusteet!

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas pakaratreeni vartissa

17 min

SUNNUNTAI

Vahva & reipas flow

20 min