

KEHITTÄVÄ VIIKKO 8/2025

MAANANTAI

Joogalämpä /
tehokas
pikkuflow!

22 min

TIISTAI

Liikkujan
liikkuvuusrutiini

15 min

KESKIVIIKKO

Tanssivien
sotureiden
dynaaminen flow

30 min

TORSTAI

Minijooga –
vetreyttä ja virtaa
päivään!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kehonpaino-
voima: vahva ja
liikkuva yläkroppa

20 min

SUNNUNTAI

Näpsäkkä
voimajooga!

25 min