

KEHITTÄVÄ VIIKKO 9/2025

MAANANTAI

Lyhyt & helppo
voimajooga

10 min

TIISTAI

Energisoiva aamu-
movement

11 min

KESKIVIIKKO

Reipas ja avaava
flow-joogavartti

15 min

TORSTAI

Päivän pirstutus: 6
min joogatauko!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva
aamu-HIIT!

21 min

SUNNUNTAI

Joogin jalkapäivä
– voimajoogaa
pakaroille ja
reisille

28 min