

PALAUTTAVA VIIKKO 10/2025

MAANANTAI

Avataan & huolletaan lantionseutua

12 min

TIISTAI

TÄSMÄLIIKE RYHDILLE: Liikkuvat lavat

8 min

KESKIVIIKKO

Rintaranka kuin rautakanki? Kokeile tätä!

29 min

TORSTAI

Liikkuvuusrutiini – keho vetreäksi päästä varpasiin

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ihanasti avaava miniaamujooga yöllä

10 min

SUNNUNTAI

Irtipäästämisen yin & yang -jooga

37 min