

# KEHITTÄVÄ VIIKKO II/2025

MAANANTAI

Pieni joogatreeni  
– keskivartalon  
lihakset hereille

20 min

TIISTAI

Lempeä, vahva,  
virkeä: pieni  
aamujoogahetki

18 min

KESKIVIIKKO

Energisoiva koko  
kehon flow!

30 min

TORSTAI

Tekniikkanurkka:  
puuasento

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin  
voimatreeni

34 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen  
Vinyasa Flow – opi  
uutta ja haasta  
itseäsi!

68 min