

KEHITTÄVÄ VIIKKO 15/2025

MAANANTAI

Sykettä
lenkipolulle –
lenkkeilijän HIIT-
treeni!

15 min

TIISTAI

Koko kehoa
avaava ja
virkistävä
joogavartti

15 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 2

29 min

TORSTAI

Keväinen
movement –
herätä kehosi
talviunilta!

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Maukas joogaflow
+ vähän corea
kyytiin

25 min

SUNNUNTAI

Horroksesta
hereille: keväinen
hathajooga!

32 min