

KEHITTÄVÄ VIIKKO 16/2025

MAANANTAI

Vahva & reipas
flow

20 min

TIISTAI

Energisoiva &
avaava joogaflow

18 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 3

30 min

TORSTAI

Kevät HIIT –
herätä kehosi ja
lataa itsesi
energialla!

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kevään tunne
kehoon – vartin
Vinyasa Flow

16 min

SUNNUNTAI

Mini-astanga

30 min