

KEHITTÄVÄ VIIKKO 17/2025

MAANANTAI

Rauhallinen
voimajooga
pakaroille ja
reisille

26 min

TIISTAI

Krisun
toiminnallinen
liikkuvuusrutiini

18 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 4

26 min

TORSTAI

Core Circuit

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pikkasen
tiukempi
joogaflow

35 min

SUNNUNTAI

Lantionpohjan
harjoitus

41 min