

KEHITTÄVÄ VIIKKO 18/2025

MAANANTAI

Hemmotteleva ja
lempeä slow flow

19 min

TIISTAI

Virtaava core-
hetki: voimaa
korsettiin!

12 min

KESKIVIikko

Vahvistava ja
puhdistava flow-
jooga

32 min

TORSTAI

6 minuutin
aamujoogarutiini

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamu-movement
– nousujohteinen
aamutreeni

27 min

SUNNUNTAI

Se vähän
energisempi
joogatreeni

39 min