

KEHITTÄVÄ VIIKKO 20/2025

MAANANTAI

Kadonneen
syväkyökyn
metsästys

11 min

TIISTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

KESKIVIIKKO

Voimaa coreen,
virtaa kehoon!

25 min

TORSTAI

Tekniikkanurkka:
Kissa-lehmä

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Koko vartalon
hölkkä

24 min

SUNNUNTAI

Mukavan rento
voimajooga (live)

45 min