

KEHITTÄVÄ VIIKKO 21/2025

MAANANTAI

Makoisaa
joogailua hetkeen
kuin hetkeen

13 min

TIISTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 1

9 min

KESKIVIIKKO

Vahvana omilla
jaloilla

49 min

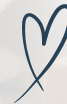
TORSTAI

Parempi kuin ei
mitään -jooga

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lenkkipolkujooga

12 min

SUNNUNTAI

Vakautta ja
tasapainoa
hathajoogasta

60 min