

KEHITTÄVÄ VIIKKO 23/2025

MAANANTAI

Kevään tunne
kehoon – vartin
Vinyasa Flow

16 min

TIISTAI

Movement –
vapauta yläkropan
jännitystilat

12 min

KESKIVIIKKO

Voimaa & rauhaa
-puistojooga

20 min

TORSTAI

Vahvat ja
liikkuvat jalat

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamun reippaat
aurinko-
tervehdykset!

20 min

SUNNUNTAI

Voimistava &
aktiivinen
joogatunti

55 min