

KEHITTÄVÄ VIIKKO 24/2025

MAANANTAI

Alaspäin katsovan
koiran ABC

15 min

TIISTAI

Pieni biitsijooga 1

18 min

KESKIVIIKKO

Silta: Matka
liikkuvuuteen ja
voimaan

23 min

TORSTAI

Pieni
mökkitreeni:
"core-varras"

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hauskan haastava
ilmajooga

35 min

SUNNUNTAI

Slow Flow –
harjoitellaan
kameliasentoa!

36 min