



KEHITTÄVÄ VIIKKO 25/2025

MAANANTAI

Käsien asento
joogassa

3 min

TIISTAI

Rauhallinen
metsäjumppa
koko keholle

14 min

KESKIVIIKKO

Express-astanga
– Dianan mini-
astangajooga!

20 min

TORSTAI

Pieni biitsijooga
2

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Laituricore 1

17 min

SUNNUNTAI

Ilmava helle-flow

33 min