

KEHITTÄVÄ VIIKKO 26/2025

MAANANTAI

Aktivoiva &
tasapainottava
puistojooga

13 min

TIISTAI

Leppoisasti
pakaraa &
tikanheittoa

26 min

KESKIVIIKKO

Astanga Express
– Voimaa,
virtausta ja
läsnäoloa

31 min

TORSTAI

Vahvistava flow-
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Krisun kesätanssi
– tehotreeni
lomalaiselle

17 min

SUNNUNTAI

Käsilläseisonnnan
perusteet

30 min