

KEHITTÄVÄ VIIKKO 28/2025

MAANANTAI

Lenkkipolun
virkistävä
kehonpainotreeni

13 min

TIISTAI

Opi soturi 3

11 min

KESKIVIIKKO

Voimistava &
leikkisä flow
(voice over!)

23 min

TORSTAI

Virtaa, voimaa ja
vetreyttä
aurinko-
tervehdyksistä!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Elävöittävän
hunajainen flow +
tasapainoilua

26 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 1:
Aurinkotervehdyk
set

55 min