

PALAUTTAVA VIIKKO 28/2025

MAANANTAI

Kesälomalaisen
liikkuvuushetki 2

16 min

TIISTAI

Napakka
taukojooga

14 min

KESKIVIIKKO

Lenkin jälkilöylyt:
liikkuvuutta
juoksijalle!

20 min

TORSTAI

Rauhoittava
hengityshetki

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäinen
laiturijooga

27 min

SUNNUNTAI

Kehoa ja mieltä
hoivaava yin-
jooga

56 min