

KEHITTÄVÄ VIIKKO 29/2025

MAANANTAI

Virtaava
aamufLOW

19 min

TIISTAI

Silta: Matka
liikkuvuuteen ja
voimaan

23 min

KESKIVIIKKO

Kehonhallintaa
haastava
hathaflow

32 min

TORSTAI

Jokapäivän
movement

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tehokas
pakaratreeni
vartissa

17 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 2: opi
hallitsemaan
corea!

56 min