

KEHITTÄVÄ VIIKKO 30/2025

MAANANTAI

Paljon istuvan
minijooga

13 min

TIISTAI

Vartin CORE-flow

15 min

KESKIVIIKKO

Joogin jalkapäivä
– voimajoogaa

28 min

TORSTAI

Askel koirasta
käsien väliin

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Jooga &
Movement -fuusio

38 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 3:
Hengitys

38 min