

KEHITTÄVÄ VIIKKO 31/2025

MAANANTAI

Niska-hartiat
jumissa, kokeile
tätä!

18 min

TIISTAI

Hyvän olon
movement

20 min

KESKIVIIKKO

Uuden ja ihanan
jooga

34 min

TORSTAI

Joogatauko:
löydä FOKUS.

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rantapetoja ja
punaisia rapuja –
joogin HIIT-treeni!

20 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 4:
lisää haastetta

40 min