

KEHITTÄVÄ VIIKKO 32/2025

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

After work -jooga

Kesäaamun
avaava liikkuvuus-
flow

Ylävartalon
Yin&Yang

Pieni biitsijooga 1

LEPOPÄIVÄ

Hyvän mielen
joogaflow :)

Voimajooga 5:
kynärvarsi-
seisona

28 min

15 min

51 min

18 min

34 min

44 min