

KEHITTÄVÄ VIIKKO 34/2025

MAANANTAI

Lämmittävä flow
seisten

11 min

TIISTAI

10 minuutin pika-
core!

10 min

KESKIVIIKKO

Vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TORSTAI

Pieni, mutta
vahva vartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vahvan
keskittyneenä
uuteen päivään

18 min

SUNNUNTAI

Flow-joogan
perusteet tutuksi
Vol. 1

39 min