

KEHITTÄVÄ VIIKKO 33/2025

MAANANTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

TIISTAI

Vahvat ja liikkuvat
jalat – luonnollista
elinvoimaa arkeen

18 min

KESKIVIIKKO

Astanga-
henkinen, vahva
& keskittynyt
joogaharjoitus

31 min

TORSTAI

Vahvistava flow-
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikekeskuksen
huolto – vapauta
lantio!

23 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 6:
Koko keho

45min