

KEHITTÄVÄ VIIKKO 35/2025

MAANANTAI

Pieni joogatreeni
– keskivartalon
lihakset hereille

20 min

TIISTAI

Pyöräilijän
venyttelyhetki

21 min

KESKIVIikko

Vahvana omilla
jaloilla – oivaltava
hathajooga

49 min

TORSTAI

Koko kehon flow
vartissa

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin
yläkroppapäivä –
voimaa asanoihin

22 min

SUNNUNTAI

Flow-joogan
perusteet tutuksi
VOL 2

44 min