

KEHITTÄVÄ VIIKKO 37/2025

MAANANTAI

Core töihin –
voimistava flow!

22 min

TIISTAI

Napakka
taukojooga

14 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 2

29 min

TORSTAI

Opi mikä
tahansa joogan
tasapainoasento!

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuva
tasapaino 1 –
hallintaa ja
vakautta arkeen

23 min

SUNNUNTAI

Voimistava flow-
jooga paljon
istuvalla!

5 min