

KEHITTÄVÄ VIIKKO 38/2025

MAANANTAI

Maukas joogaflow
+ vähän corea
kyytiin

25 min

TIISTAI

Tomera pikajooga
aamuun tai
työpäivään

10 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 3

31 min

TORSTAI

Tasapainohaaste
VOL 1

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuva
tasapaino 2 –
valmiutta
harrastuksiin

25 min

SUNNUNTAI

Astanga Express –
Voimaa, virtausta
ja läsnäoloa

31 min