

KEHITTÄVÄ VIIKKO 39/2025

MAANANTAI

Voimaa coreen,
virtaa kehoon!

25 min

TIISTAI

Krisun
toiminnallinen
liikkuvuusrutiini

18 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 4

26 min

TORSTAI

Tasapainohaaste
VOL 2

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ripaus
voimajoogaa tuo
päivään puhtia!

31 min

SUNNUNTAI

Mini-astanga

30 min