

KEHITTÄVÄ VIIKKO 40/2025

MAANANTAI

Kahvakuulatreeni
alle 10 minuutissa

9 min

TIISTAI

Minijooga 6 min –
vetreyttä ja virtaa
päivään!

6 min

KESKIVIIKKO

Luova flow lonkan-
koukistajille

38 min

TORSTAI

Tasapainohaaste
VOL 3

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean aamun
movement

18 min

SUNNUNTAI

Lempeä
astangatunti –
kokeile
astangajoogaa!

55 min