

KEHITTÄVÄ VIIKKO 41/2025

MAANANTAI

Lyhyt & helppo
voimajooga

10 min

TIISTAI

Taukomovement

13 min

KESKIVIIKKO

Pikkasen
tiukempi
joogaflow

35 min

TORSTAI

Koko kehoa
avaava ja
virkistävä
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin aamuinen
hikijumppa

23 min

SUNNUNTAI

Virkistävä
joogatreeni!

34 min