

KEHITTÄVÄ VIIKKO 42/2025

MAANANTAI

Rauhallinen
voimajooga
pakaroille ja
reisille

26 min

TIISTAI

Fokusta & flow'ta
päivään

15 min

KESKIVIIKKO

Liikettä ja
voimaa ryhdille

24 min

TORSTAI

Verkkaisesti
virkistävä jooga

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tanssijan asana:
lämmittely &
tekniikka

24 min

SUNNUNTAI

Virtaava vinyasa
flow

45 min