

KEHITTÄVÄ VIIKKO 43/2025

MAANANTAI

Joogalämppä /
tehokas
pikkuflow!

22 min

TIISTAI

Opi soturi 3!

11 min

KESKIVIIKKO

RYHTIJUMPPA:
Istumalihakset
vahvoiksi!

30 min

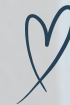
TORSTAI

Pieni
valojoogahetki!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva
aamu-movement

11 min

SUNNUNTAI

Voimistava &
aktiivinen
joogatunti

55 min