

KEHITTÄVÄ VIIKKO 44/2025

MAANANTAI

Hyvän fiiliksen
elävöittävä flow!

20 min

TIISTAI

Virtaava core-
hetki: voimaa
korsettiin!

12 min

KESKIVIIKKO

After work -jooga

28 min

TORSTAI

Virtaa, voimaa ja
vetreyttä
aurinkotervehdyk-
sistä!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamu-movement
– nousujohteinen
aamutreeni

27 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
Vinyasa Flow – opi
uutta ja haasta
itseäsi!

68 min