

KEHITTÄVÄ VIIKKO 45/2025

MAANANTAI

Taukojooga
toimistolle
(tuolilla)

10 min

TIISTAI

After work -
movement

15 min

KESKIVIIKKO

Liekkiä lihaksiin,
rauhaa mieleen –
voimistava
joogaflow!

43 min

TORSTAI

Tauon paikka.
Lyhyt taukojooga!

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Reipas ja avaava
flow-joogavartti

15 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
hathaflow:
voimistu &
rauhoitu

51 min