

KEHITTÄVÄ VIIKKO 46/2025

MAANANTAI

Maukas joogaflow
+ vähän corea
kyytiin

25 min

TIISTAI

Minikumppari-
treeni pakaralle

18 min

KESKIVIIKKO

Vahvistava
joogatreeni

30 min

TORSTAI

Joogin
yläkroppapäivä –
voimaa asanoihin

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Reipas
aamujooga!

22 min

SUNNUNTAI

Uuden ja ihanan
jooga

34 min