

KEHITTÄVÄ VIIKKO 47/2025

MAANANTAI

Vahvat ja liikkuvat
jalat

18 min

TIISTAI

Matalan
kynnyksen
minijooga
kiireiseen hetkeen

7 min

KESKIVIIKKO

Vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TORSTAI

Core Circuit

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean päivän
vetreytys &
voimistus

21 min

SUNNUNTAI

Yin + Yang + Yin =
Rauhaa + lämpöä
+ rauhaa

65 min