

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 48/2025

MAANANTAI

Liikkuvat ja  
vahvat lonkat

35 min

TIISTAI

Vahva & reipas  
flow

20 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisesti  
haastava  
hathajooga

40 min

TORSTAI

Liikkuva ja terve  
selkäranka

28 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Virtaava  
aamufLOW

19 min

SUNNUNTAI

Selkää ja lantiota  
vapauttava  
yin&yang

45 min