

KEHITTÄVÄ VIIKKO 49/2025

MAANANTAI

Voimajoogaa
lantiolle

17 min

TIISTAI

Lihaskalvojen
huoltorutiini

12 min

KESKIVIIKKO

Liikkuvuutta &
tasapainoa flow-
joogasta

45 min

TORSTAI

Villasukkatreeni:
voimaa
villasukista!

25 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogalämpä /
tehokas
pikkufLOW!

22 min

SUNNUNTAI

Vakautta ja
tasapainoa
hathajoogasta

60 min