



KEHITTÄVÄ VIIKKO 1/2026

MAANANTAI

Laiskan pakaran
kumpparitreeni

11 min

TIISTAI

Soturi 2:
tekniikkavinkit &
kompastuskivet

14 min

KESKIVIikko

Uuden ja ihanan
jooga

34 min

TORSTAI

Joogaflow
vuoden-
vaihteeseen

57 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Silta: Matka
liikkuvuuteen ja
voimaan

23 min

SUNNUNTAI

Paluu
joogamatolle:
kertausharjoitus

48 min