

KEHITTÄVÄ VIIKKO 3/2026

MAANANTAI

Joogaflow:
Ravista stressi
pois!

27 min

TIISTAI

Tomera pikajooga
aamuun tai
työpäivään

10 min

KESKIVIIKKO

Vahvistava
joogatreeni

30 min

TORSTAI

Pieni joogatreeni –
keskivartalon
lihakset hereille

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Aamu-movement
– nousujohteinen
aamutreeni

27 min

SUNNUNTAI

Flow-tunti: kohti
tanssijan asanaa +
pranayama

60 min