

KEHITTÄVÄ VIIKKO 4/2026

MAANANTAI

Krisun
päivittäinen
liikkuvuus-flow A

9 min

TIISTAI

Pieni, mutta vahva
vartti

15 min

KESKIVIIKKO

Vahvana omilla
jaloilla

49 min

TORSTAI

Krisun
päivittäinen
liikkuvuus-flow B

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Mini-astanga

30 min

SUNNUNTAI

Voimistava flow-
jooga paljon
istuvalle

55 min