

KEHITTÄVÄ VIIKKO 5/2026

MAANANTAI

Aamujooga-
rutiini

6 min

TIISTAI

Keskivartaloon
voimaa
pika-core

10 min

KESKIVIIKKO

Lotuskukka
Flow

28 min

TORSTAI

Keho valmiiksi
päivään -
Aamu-movement

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean aamun
avaus

16 min

SUNNUNTAI

Voimistava &
aktiivinen
joogatunti

55 min