

KEHITTÄVÄ VIIKKO 6/2025

MAANANTAI

Lyhyt ja helppo
voimajooga

10 min

TIISTAI

Trikonasana
tekniikkaopastus

12 min

KESKIVIIKKO

Joogin
toiminnallinen
kuntotreeni

43 min

TORSTAI

Nopea ja tehokas
kahvakuulatreeni

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vartin
aamujooga

15 min

SUNNUNTAI

Virtaava vinyasa
flow

45 min