

KEHITTÄVÄ VIIKKO 7/2025

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Valoisa ja energinen koko kehon flow

16 min

TIISTAI

Chaturanga tekniikkaopastus

9 min

KESKIVIIKKO

Voimaa coreen ja virtaa kehoon - flow jooga

25 min

TORSTAI

Krisun Päivittäinen movement flow A

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Klassinen hathajooga

36 min

SUNNUNTAI

Voimaa joogille - vahva keho

42 min