

KEHITTÄVÄ VIIKKO 8/2026

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Voimaa
korsettiin

12 min

TIISTAI

Kohti chaturangaa
osa 2

10 min

KESKIVIIKKO

Soturihaaste 1.
Kehon vetreytys

31 min

TORSTAI

Lyhyt & helppo
voimajooga
corelle

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän
kuntotreeni

28 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 1.
Aurinko-
tervehdykset

55 min