

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 10/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Tauko  
movement -  
irti kireyksistä

13 min

TIISTAI

Paljon istuvan  
minijooga  
työpäivään

13 min

KESKIVIIKKO

Soturihaaste 2 -  
rauhansoturista  
sivukulmaan

33 min

TORSTAI

Vapauta kireys  
harteiltasi

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tasapainotreeni  
joogille

20 min

SUNNUNTAI

Vakautta ja  
tasapainoa  
hathajoogasta

60 min