

KEHITTÄVÄ VIIKKO II/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Napakka
täsmävenytys
sisäreisille

3 min

TIISTAI

Istumatyöläisen
taukojooga
seisten

8 min

KESKIVIIKKO

Soturihaaste 3 –
Soturi 3

33 min

TORSTAI

Päivän piristys -
joogatauko

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Let`s twist again
- flowjooga

29 min

SUNNUNTAI

Uuden ja ihanan
jooga

34 min