

KEHITTÄVÄ VIIKKO 12/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Vahvat ja
liikkuvat jalat

18 min

TIISTAI

Hyvän fiiliksen
elävöittävä flow

20 min

KESKIVIikko

Soturihaaste 4 –
kumarrus 1,3,2

36 min

TORSTAI

Vahvan
keskittyneenä
uuteen päivään

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuva
tasapaino 1

23 min

SUNNUNTAI

Paluu matolle:
tasapainottava
joogahetki

34 min