

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 13/2026

Maaliskuun teema: juuret & liike

MAANANTAI

Keväinen movement -herätä kehosi talviunilta

15 min

TIISTAI

Virtaa, voimaa ja vetreyttä aurinko-tervehdyksistä!

20 min

KESKIVIIKKO

Soturihaaste 5 – tasapainoa ja takalinjan avausta

31 min

TORSTAI

Joogatauko: löydä FOKUS.

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuva tasapaino 2

25 min

SUNNUNTAI

Sopivasti kehonhallintaa haastava hathaflow

32 min