

KEHITTÄVÄ VIIKKO 14/2026

Maaliskuun teema: juuret & liike

MAANANTAI

Kevään tunne
kehoon – vartin
Vinyasa Flow

16 min

TIISTAI

Tehokas
liikkuvuus flow

10 min

KESKIVIKKO

Soturihaaste 6 –
Sotureiden flow

42 min

TORSTAI

Joka päivä joogaa
– energiaa ja
elinvoimaa
voimajoogalla

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä
– voimaa
pakaraan

23 min

SUNNUNTAI

Läsnäolon
hathajooga

69 min