

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 16/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Valoisa ja energinen koko kehon flow

16 min

TIISTAI

Napakka taukojooga

14 min

KESKIVIIKKO

Keväinen flow jooga osa 1

29 min

TORSTAI

Silta: Matka liikkuvuuteen ja voimaan

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Dianan kevätflow

30 min

SUNNUNTAI

Jooga & Movement -fusio

38 min