

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 17/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Lämmittävä flow  
seisten

11 min

TIISTAI

Voimaa,  
liikkuvuutta &  
kehonhallintaa  
Movement flow-  
treenillä

20 min

KESKIVIIKKO

Keväinen,  
intensiivisempi  
flow-jooga

30 min

TORSTAI

Pieni, mutta  
vahva vartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tuulimyllyjä &  
maastanostoja –  
voimatreeni  
kahvakuulalla

28 min

SUNNUNTAI

Astanga Express –  
Voimaa, virtausta  
ja läsnäoloa

31 min