

KEHITTÄVÄ VIIKKO 18/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Vartin CORE-flow:
lempeästi voimaa
ja sisua coreen

15 min

TIISTAI

Aktivoiva &
tasapainottava
puistojooga

13 min

KESKIVIIKKO

Kevät HIIT –
herätä kehosi ja
lataa itsesi
energialla

17 min

TORSTAI

Lenkipolkujooga
– avaava harjoitus
ennen lenkkiä

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hallintaa ja
voimaa
juoksulihaksiin

31 min

SUNNUNTAI

Yin + Yang + Yin =
Rauhaa + lämpöä
+ rauhaa

65 min