

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 19/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Juoksijan  
voimatreeni

23 min

TIISTAI

Koko kropan  
joogaflow vartissa!

15 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga  
voimajoogan  
maustein, osa 1

27 min

TORSTAI

Voimistava &  
leikkisä flow

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leikkisä  
kehonpainotreeni

26 min

SUNNUNTAI

Hauskan haastava  
ilmajooga

35 min