

KEHITTÄVÄ VIIKKO 20/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Vartin Tabata
kuulalla

15 min

TIISTAI

Tomera pikajooga
aamuun tai
työpäivään

10 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 2

29 min

TORSTAI

Maukas joogaflow
+ vähän corea
kyytiin

25 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Play flow – joogin
syketreeni

24 min

SUNNUNTAI

Funky Flow –
selkärangan
rullaukset

48 min