

KEHITTÄVÄ VIIKKO 21/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

Dianan kevätflow

30 min

Kevätliikkuvuus –
Liikettä ja
vapautta koko
keholle

17 min

Flow-jooga
voimajoogan
maustein, osa 3

30 min

10 minuutin pika-
core

10 min

LEPOPÄIVÄ



Oskun ja Krisun
pelit ja leikit –
treeni koko
perheelle!

14 min

Vahvistava ja
puhdistava flow-
jooga

32 min