

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 22/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Aamun  
kehonhuoltojooga  
istumatyötä  
tekeväälle

22 min

TIISTAI

6 minuutin  
aamujoogarutiini

6 min

KESKIVIIKKO

Flow-jooga  
voimajoogan  
maustein, osa 4

26 min

TORSTAI

Virtaava core-  
hetki: voimaa  
korsettiin!

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva  
aamu-HIIT!

21 min

SUNNUNTAI

Let's TWIST  
again! flow

29 min