

KEHITTÄVÄ VIIKKO 23/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Vetreytystä
selkäjumeihin

17 min

TIISTAI

Helppo
aamujoogarutiini

15 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisesti
haastava
hathajooga

40 min

TORSTAI

Pieni mökkitreeni:
core-varras

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leikkisä
kehonpainotreeni

26 min

SUNNUNTAI

Hyvän mielen
joogaflow

34 min