

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 24/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Voimaa coreen,  
virtaa kehoon!

25 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava  
taukojooga  
istumatyöläiselle!

7 min

KESKIVIIKKO

Astanga fuusio –  
Voimaa, virtausta  
& läsnäoloa

35 min

TORSTAI

Lenkkipolun  
virkistävä  
kehonpainotreeni

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Dynaaminen  
joogalates  
terassilla

22 min

SUNNUNTAI

Liekkiä lihaksiin,  
rauhaa mieleen –  
voimistava  
joogaflow!

43 min