

KEHITTÄVÄ VIIKKO 25/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Käsillä kohti
kesää: rutiini
käsillätasapainot-
teluun

21 min

TIISTAI

Paljon istuvan
minijooga
aamuun tai
työpäivään

13 min

KESKIVIIKKO

Leikkisä
flowjooga

27 min

TORSTAI

Pieni mökkitreeni:
"core-varras"

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäinen
laiturijooga

27 min

SUNNUNTAI

Leppoisan
lempeä
laituriflow 1

35 min