

KEHITTÄVÄ VIIKKO 26/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

5 helppoa liikettä päivittäiseen huoltoon

12 min

TIISTAI

Aktivoiva & tasapainottava puistojooga

13 min

KESKIVIIKKO

Express-astanga – Dianan mini-astangajooga!

20 min

TORSTAI

Vartin CORE-flow: lempeästi voimaa ja sisua coreen!

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Krisun kesätanssi – tehotreeni lomalaiselle

17 min

SUNNUNTAI

Ilmava helle-flow

33 min