

KEHITTÄVÄ VIIKKO 28/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Koko kropan
joogaflow vartissa!

165min

TIISTAI

Vinkkejä 3-
jalkaiseen koiraan!

6 min

KESKIVIIKKO

Astanga-
henkinen, vahva &
keskittynyt
joogaharjoitus

31 min

TORSTAI

Leppoisasti
pakaraa &
tikanheittoa

26 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pieni biitsijooga 1

18 min

SUNNUNTAI

Vahvana omilla
jaloilla – oivaltava
hathajooga

49 min