

PALAUTTAVA VIIKKO 28/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Kesäaamun
avaava liikkuvuus-
flow

15 min

TIISTAI

Matalan
kynnyksen
minijooga
kiireiseen hetkeen

7 min

KESKIVIIKKO

Kesähuolto
lonkille ja
rintarangalle

22 min

TORSTAI

Ohjattu rentoutus
selinmakuulla

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lomanaama
lantiosta lähtien

21 min

SUNNUNTAI

Rauhallisesti
rullaava
lomajooga

37 min