

KEHITTÄVÄ VIIKKO 29/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Laituricore 2

20 min

TIISTAI

Hauska
rentoutuskikka
lonkankoukistajille

7 min

KESKIVIIKKO

Voimaa & rauhaa -
puistojooga

20 min

TORSTAI

Kesäinen
movement

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ilmava helle-flow

33 min

SUNNUNTAI

Ylävartalon
Yin&Yang

51 min