

KEHITTÄVÄ VIIKKO 30/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Krisun kesätanssi
– tehotreeni
lomalaiselle

17 min

TIISTAI

Kohti
chaturangaa
osa 2

10 min

KESKIVIIKKO

Dynaaminen
joogalates
terassilla

22 min

TORSTAI

Kesäinen
movement 2

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Pieni biitsijooga 2

22 min

SUNNUNTAI

Voimistava &
aktiivinen
joogatunti

55 min