

KEHITTÄVÄ VIIKKO 31/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Opi kuartervehdys!

26 min

TIISTAI

Juoksijan
alkulämmittely

11 min

KESKIVIIKKO

Astanga fuusio –
Voimaa, virtausta
& läsnäoloa

35 min

TORSTAI

Elävöittävän
hunajainen flow +
tasapainoilua

26 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rantapetoja ja
punaisia rapuja –
joogin HIIT-treeni!

20 min

SUNNUNTAI

Tasapainoinen
Vinyasa Flow – opi
uutta ja haasta
itseäsi!

68 min