

KEHITTÄVÄ VIIKKO 32/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Helppo
aamujoogarutiini

15 min

TIISTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle 1

9 min

KESKIVIIKKO

Paluu
joogamatolle:
kertausharjoitus
(flow-jooga)

48 min

TORSTAI

Ripaus
voimajoogaa tuo
päivään puhtia!

31 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä paluu
treeneihin

16 min

SUNNUNTAI

Flow-tunti: kohti
tanssijan asanaa +
pranayama :)

60 min