

KEHITTÄVÄ VIIKKO 33/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Krisun
toiminnallinen
liikkuvuusrutiini

18 min

TIISTAI

Voimajoogaa
lantiolle

17 min

KESKIVIIKKO

Paluu matolle:
tasapainottava
joogahetki

34 min

TORSTAI

Koko kehoa
avaava ja
virkistävä
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Maukas
joogaflow +
vähän corea
kyytiin

25 min

SUNNUNTAI

Klassinen hatha –
Vahva
keskivartalo

36 min