

KEHITTÄVÄ VIIKKO 34/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Vahvan
keskittyneenä
uuteen päivään

18 min

TIISTAI

Koko vartalon
hölkkä

24 min

KESKIVIIKKO

Keskivartalon
syvät lihakset
haltuun

35 min

TORSTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Intro
hierontarullaan

30 min

SUNNUNTAI

Vahvistava
joogatreeni

30 min