

KEHITTÄVÄ VIIKKO 35/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Liikkuva tasapaino
– hallintaa ja
vakautta arkeen

23 min

TIISTAI

Virtaa, voimaa ja
vetreyttä
aurinkotervehdyks
istä!

20 min

KESKIVIIKKO

Vahva työpäivän
nollaus &
rentoutus

45 min

TORSTAI

Core Circuit

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leikkisä
flowjooga

27 min

SUNNUNTAI

Soturihaaste 1 –
Kehon vetreytys
matalalla flowlla

31 min