

KEHITTÄVÄ VIIKKO 39/2026

Syyskuun teema: Rytmi ja rutiini

MAANANTAI

Virkistävä
joogatreeni!

34 min

TIISTAI

Aivosumusta
eroon:
taukoharjoitus
työpäivään!

8 min

KESKIVIIKKO

Voimistava flow-
jooga

42 min

TORSTAI

Liekkiä pakaroihin
ja jalkoihin! (Barre
2. osa)

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Juoksijan
toiminnallinen
corerutiini

22 min

SUNNUNTAI

Soturihaaste 5 –
Tasapainoa ja
takalinjan avausta

31 min