

KEHITTÄVÄ VIIKKO 40/2026

Syyskuun teema: Rytmi ja rutiini

MAANANTAI

After work -jooga

28 min

TIISTAI

Vapauta selkäsi
jännityksistä
vartin
movementilla

16 min

KESKIVIIKKO

Voimistava flow-
jooga paljon
istuvalle!

55 min

TORSTAI

Core-liikkeet +
loppuvenytykset
(Barre-sarjan 3.
osa)

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Sopivasti
kehonhallintaa
haastava
hathaflow

32 min

SUNNUNTAI

Soturihaaste 6 –
Sotureiden flow

42 min