

KEHITTÄVÄ VIIKKO 41/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat

MAANANTAI

Pieni, mutta vahva
vartti

15 min

TIISTAI

Täsmäliike
takareisille

10 min

KESKIVIKKO

Hyvän olon
hathajooga

33 min

TORSTAI

Helpotusta risti-
istuntaan!

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimaa ja
tasapainoa
pakaroista

34 min

SUNNUNTAI

Voimistavasti
avaava joogaflow
lonkille (360°)

67 min