KEHITTÄVÄ VIIKKO 42/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Koko kehon flow vartissa 15 min	Avataan & huolletaan lantionseutua 12 min	Pikkasen tiukempi joogaflow 35 min	Hunajainen joogahetki yläkropalle 20 min	LEPOPÄIVÄ	Vahva Joogi 2: Pistoolikyykky haltuun 37 min	Vahvana omilla jaloilla – oivaltava hathajooga 49 min

JOOGIT