KEHITTÄVÄ VIIKKO 43/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Hyvän fiiliksen elävöittävä flow!	Krisun päivittäinen liikkuvuus-flow A	Slow Flow lantiolle ja alaselälle	Tomera pikajooga aamuun tai työpäivään	LEPOPÄIVÄ	Kankean aamun movement	Voima keskellä kehoa – core joogatunti
20 min	9 min	35 min	10 min		18 min	47 min

JOOGIT