PALAUTTAVA VIIKKO 43/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Iltajooga: venyttele & rentoudu 21 min	Lempeä jooga lantiolle 12 min	Joogaflow reset-nappina 27 min	Kasvojen tasapainotus 29 min	LEPOPÄIVÄ	Liikkuvat ja vahvat lonkat 35 min	Hellivää hathajoogaa & lempeyttä itselle! 50 min

JOOGIT