KEHITTÄVÄ VIIKKO 44/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Päivin luottojooga 18 min	Krisun päivittäinen liikkuvuus-flow B 8 min	Klassinen Hatha – Vahva keskivartalo 36 min	Lämmittävä flow seisten 11 min	LEPOPÄIVÄ	Vahvat ja liikkuvat jalat 18 min	Liikkuvuutta & tasapainoa flow-joogasta + lonkille mannaa 45 min

JOOGIT