PALAUTTAVA VIIKKO 44/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Yinjoogaa lantiolle 26 min	Matalan kynnyksen minijooga kiireiseen hetkeen 7 min	Paljon istuvan after work -jooga 34 min	Kasvojen huolto unohtuneelle alueelle 21 min	LEPOPÄIVÄ 	Liikekeskuksen huolto – vapauta lantio! 23 min	Ihana yin-jooga lantiolle 55 min

JOOGIT