KEHITTÄVÄ VIIKKO 47/2026

Marraskuun teema: Palautuminen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Hyvän olon movement 20 min	Ihanasti avaava miniaamujooga vyöllä 10 min	Slow Flow lantiolle ja alaselälle 35 min	Minijooga 6 min – vetreyttä ja virtaa päivään! 6 min	LEPOPÄIVÄ 	Hyvän mielen joogaflow 18 min	Voimistava flow-jooga paljon istuvalle! 55 min

JOOGIT