

14.8.–22.12.2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	7.00–8.00 <b>pilates</b> (p) Mika	7.00–8.00 <b>laitepilates</b> (k) Maija	7.30–8.30 <b>pilates</b> (p) Outi	7.00–8.00 <b>laitepilates</b> (k) Sara
8.00–9.00 <b>laitepilates</b> (k) Emma	7.00–8.00 <b>laitepilates</b> (p) Susanna	8.00–9.00 <b>laitepilates</b> (p) Emma	8.00–9.00 <b>laitepilates</b> (k) Ulla	
9.30–10.30 <b>laitekuntoutus</b> Minna	8.15–9.15 <b>laitepilates</b> (k) Hely		10.00–11.00 <b>kuntoutuspilates</b> Minna	10.00–11.00 <b>Genen pilates</b> Jari-Pekka
	9.30–10.30 <b>spiraalstabilaatio</b> Hely Järvinen	11.00–12.00 <b>pilates</b> (p) Ulla	11.30–12.30 <b>pilates</b> (p) Riina	11.00–12.00 <b>laitepilates</b> (p) Emma
11.00–12.00 <b>laitepilates</b> (p) Sara	11.00–12.00 <b>laitepilates</b> (p) Ulla	11.15–12.15 <b>laitepilates</b> (k) Hely		11.30–12.30 <b>pilates</b> (p) Rita
12.15–13.15 <b>pilates</b> (k) Sara	11.00–12.00 <b>pilates</b> (k) Marianne		12.00–13.00 <b>Reformer ENG/FIN</b> Nina	
13.00–14.00 <b>pro-laite</b> Maija				
15.15–16.15 <b>selkärhymä</b> Jari-Pekka	16.30–17.30 <b>pilates</b> (k) Mika		15.15–16.15 <b>selkärhymä</b> Jari-Pekka	16.15–17.15 <b>laitepilates</b> (k) Ulla
16.30–17.30 <b>springboard</b> Sara	16.30–17.30 <b>laitepilates</b> (k) Ulla		16.30–17.30 <b>pilates</b> (j) Jarmo	16.30–17.30 <b>pilates</b> (p) Johanna
17.00–18.00 <b>pilates</b> (p/k) Rita		16.45–17.45 <b>springboard</b> Nina	16.30–17.30 <b>pilates</b> (k) Marianne	
17.40–18.40 <b>laitepilates</b> (p) Sara	17.30–18.30 <b>selkärhymä</b> Mika		17.00–18.00 <b>laitepilates</b> (p) Riina	
17.30–18.30 <b>lämpövenyttely</b> Johanna	18.00–19.00 <b>pilates</b> (p) Marianne	17.45–19.00 <b>pilates &amp; venyttely</b> Tuula	17.45–18.45 <b>venyttely 60</b> Marianne	17.30–18.45 <b>pilates &amp; venyttely</b> Ulla
18.15–19.15 <b>pilates</b> (k/j) Rita		18.00–19.00 <b>laitepilates</b> (k) Riina		
18.45–19.45 <b>pilates ALKEET</b> Sara	19.15–20.15 <b>laitepilates</b> (p) Marianne			

Pilatesastot:  
(p) perustaso | (k) keskitaso | (j) jatkotaso

Lauantai	Sunnuntai
10.00–11.00 <b>pilates</b> (k) Nina	
11.15–12.15 <b>laitepilates</b> (p) Nina	
11.30–12.45 <b>venyttely 75</b> Laura	
12.00–13.00 <b>pilates</b> (p) Susanna	
13.00–14.00 <b>laitepilates</b> (k) Nina	
14.15–15.15 <b>springboard</b> Nina	16.30–17.30 <b>laitepilates</b> (k) Ulla
	16.30–17.30 <b>spiraalstabilaatio</b> Kaisa S
	17.45–18.45 <b>voima &amp; liikkuvuus</b> Heidi
	17.45–18.45 <b>klassinen repertuaari</b> Ulla
	18.00–19.00 <b>laitepilates</b> (p) vaihtuva ohjaaja

## Ilmoittaudu!

netissä:  
[www.slsystems.fi/somaticstudio](http://www.slsystems.fi/somaticstudio)

puhelimitse:  
(09) 565 88250

Päivätunnit  
**16€!**

## Aloita pilates

- pilatesstartissa
- pilates alkeet -tunnilla
- yksityistunnilla

## Aloita laiteharjoittelu

- yksityistunnilla
- laitestartissa

## Ota yhteyttä!

Somatic Studio  
Kasarminkatu 36,  
00130 Helsinki  
[asiakas@somaticstudio.com](mailto:asiakas@somaticstudio.com)  
(09) 565 88250  
[www.somaticstudio.com](http://www.somaticstudio.com)