

14.8.–22.12.2017

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

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

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

Ilmoittaudu!

netissä:
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
(09) 565 88250
www.somaticstudio.com