

8.1.–21.6.2018

Pilatestasot:

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	7.00–8.00 pilates (p) Mika	7.00–8.00 laitepilates (k) Maija	UUSI tunti 7.30–8.30 SlowFlow jooga Outi	7.00–8.00 laitepilates (k) Sanna H
8.00–9.00 pilates (k) Emma	8.15–9.15 laitepilates (k) Hely	8.00–9.00 laitepilates (p) Emma	8.00–9.00 laitepilates (k) Susanna	
9.30–10.30 laitekuntoutus Minna			10.00–11.00 kuntoutuspilates Minna	10.00–11.00 Genen pilates Jari-Pekka
	9.30–10.30 spiraalstabilaatio Hely	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) Emma	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 selkärühmä Jari-Pekka	UUSI aika! 16.30–17.30 selkärühmä Mika		15.15–16.15 selkärühmä 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		UUSI tunti 16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	UUSI aika! 16.45–17.45 pilates (p) Marianne	
17.40–18.40 laitepilates (p) Sara	UUSI aika! 17.30–18.30 pilates (k) Mika		17.00–18.00 laitepilates (p) Riina	
17.30–18.30 lämpövenyttely Sanna Y	18.00–19.00 pilates (p) Kaisa P.	17.45–19.00 pilates & venyttely Tuula	UUSI tunti 18.00–19.00 spiraalstabilaatio Marianne	17.35–18.50 pilates & venyttely Ulla
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	19.15–20.15 laitepilates (p) Kaisa P.	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina		

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	3.3. alkaen klo 12.30–13.30
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) Kaisa P.

Ilmoittaudu!

netissä:
www.slsystems.fi/somaticstudio

puhelimitse:
(09) 565 88250

Päivätunnit
16€!

Aloita pilates

- pilatesstartissa
- yksityistunnilla

Aloita laiteharjoittelu

- laitestartissa
- yksityistunnilla

Ota yhteyttä!

Somatic Studio
Kasarmikatu 36, 00130 Hki
(09) 565 88250
asiakas@somaticstudio.com
www.somaticstudio.com

© Somatic Studio, 2018.
Pitämme oikeuden muutoksiin