

# YSTÄVÄTUNNIT

12.–18.2.2018



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>7.00–8.00</b> pilates (p) Mika	7.00–8.00 laitepilates (k) Maija	<b>UUSI tunti!</b> 7.30–8.30 SlowFlow jooga Outi	7.00–8.00 laitepilates (k) Sanna H
8.00–9.00 laitepilates (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 kuntoutus pilates 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 selkärhymä Jari-Pekka	<b>UUSI aika!</b> 16.30–17.30 selkärhymä Mika		15.15–16.15 selkärhymä Jari-Pekka	
16.30–17.30 springboard Sara	16.30–17.30 laitepilates (k) Ulla		16.30–17.30 pilates (j) Jarmo	16.15–17.15 laitepilates (k) Ulla
17.00–18.00 pilates (p/k) Rita		<b>UUSI tunti!</b> 16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	<b>UUSI aika!</b> 16.45–17.45 pilates (p) Marianne	<b>16.30–17.30</b> pilates (p) Johanna
<b>UUSI aika!</b> 17.30–18.30 lämpövenyttely Sanna Y	<b>UUSI aika!</b> 17.30–18.30 pilates (k) Mika		17.00–18.00 laitepilates (p) Riina	17.35–18.50 pilates & venyttely Ulla
17.40–18.40 laitepilates (p) Sara	18.00–19.00 pilates (p) Kaisa P.	17.45–19.00 pilates & venyttely Tuula	<b>UUSI tunti!</b> 18.00–19.00 spiraalstabilaatio Marianne	
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	19.15–20.15 laitepilates (p) Kaisa P.	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina		

Pilatesasot:  
(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) Kaisa P.

## Ilmoittaudu!

**netissä:**  
www.slsystems.fi/somaticstudio

**puhelimitse:**  
(09) 565 88250

**Päivätunnit**  
**16€!**

## YSTÄVÄTUNNIT

### Tuo ystäväsi Somatic Studiolle!

Ja pilatesilo ystäväsi kanssa ja kutsu hänet kokeilemaan pilatesta veloituksetta.

**Ilmoittaudu ystävätkäsi asiakaspalvelun kautta.**

Ystävätkäsi on merkattu aikatauluun punaisella. Paikkoja on rajoitetusti!

**Huom. Ystävätkäsi tarjous koskee uusia asiakkaita.**

## Ota yhteyttä!

**Somatic Studio**  
Kasarmikatu 36, 00130 Hki  
(09) 565 88250  
asiakas@somaticstudio.com  
[www.somaticstudio.com](http://www.somaticstudio.com)

© Somatic Studio, 2018.  
Pidätämme oikeuden muutoksiin

Respecting the past – working for the future.