

# Kevät 2018



8.1.–21.6.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	7.00–8.00 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 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 selkärhymä Jari-Pekka	<b>Uusi aika!</b> 16.30–17.30 selkärhymä 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		<b>Uusi tunti!</b> 16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	<b>Uusi aika!</b> 16.45–17.45 pilates (p) Marianne	
17.40–18.40 laitepilates (p) Sara	<b>Uusi aika!</b> 17.30–18.30 pilates (k) Mika		17.00–18.00 laitepilates (p) Riina	
17.30–18.30 lämpövenyttely Terhi	18.00–19.00 pilates (p) Kaisa P.	17.45–19.00 pilates & venyttely Tuula	<b>Uusi tunti alkaen 5.4.</b> 18.00–19.00 voima & liikkuvuus Heidi	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		

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	
<b>Uusi aika!</b> 12.30–13.30 laitepilates (k) Nina	
	16.30–17.30 laitepilates (k) Ulla
	16.30–17.30 spiraalstabilaatio Kaisa S
<b>8.4. lähtien tämän tunnin tilalla Flow jooga!</b>	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](http://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](mailto:asiakas@somaticstudio.com)  
[www.somaticstudio.com](http://www.somaticstudio.com)

© Somatic Studio, 2018.  
Pitämme oikeuden muutoksiin

Respecting the past – working for the future.