

VIIKKOTUNNIT

Aikataulu on voimassa 5.7.–8.8.2010

*) P=perustaso, K=keskitaso, J=jatkotaso

AIKA	LAJI	TASO*)	OHJAAJA	SALI	HUOM.
TIISTAI					
09.00–10.00	Pilates-laite		Heli Päiväniemi	laitesali	
10.00–11.00	Pilates	P	Mari Oksman	2	
11.30–12.15	Lounas-Pilates		Mari Oksman	2	
16.15–17.30	Somaattinen venyttely		Minja Tuominen	laitesali	
17.15–18.15	Zumba®		Marianne Järvinen	2	UUTTA!
17.45–19.00	Somaattinen venyttely		Minja Tuominen	laitesali	
18.15–19.15	Pilates	P	Ulla Mannila	1	
18.30–19.30	Pilates	K/J	Marianne Järvinen	2	ei 3.8.
KESKIVIIKKO					
08.30–09.30	Pilates	K	Sara Hirn	1	
09.30–10.45	Somaattinen venyttely		Ulla Mannila	2	
09.45–10.45	Pilates-laite		Sara Hirn	laitesali	
11.00–12.00	Pilates	P	Ulla Mannila	2	
16.30–17.30	Zumba®		Marianne Järvinen	2	UUTTA!
16.30–17.45	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	laitesali	
17.30–18.30	Pilates	P	Mari Oksman	1	
17.45–18.45	Pilates	K	Ulla Mannila	2	
TORSTAI					
08.15–09.15	Pilates-laite		Sara Hirn	laitesali	
10.00–11.00	Zumba®		Marianne Järvinen	2	UUTTA!
11.30–12.30	Pilates	P	Marianne Järvinen	2	
15.00–16.15	Somaattinen venyttely		Outi Heikkinen	2	
16.30–17.30	Pilates	K	Outi Heikkinen	2	

Huom. Ohjaajan loman aikana tunnin ohjaa sijainen.



Somatic Studio

Kasarmikatu 36 | 00130 Helsinki | puh. (09) 565 8820 | asiakas@somaticstudio.com | www.somaticstudio.com
Tuntivaraukset netissä: www.slsystems.fi/somaticstudio.