

AIKA	LAJI	TASO ^{*)}	OHJAAJA	SALI	HUOM.
MAANANTAI					
07.00–08.00	Pilates	K	Maija Paulamäki	2	
10.00–11.00	Pilates	P	Salla Salmi	2	
13.00–14.00	Pilates-laite		Maija Paulamäki	laitesali	
14.00–15.00	Pilates selkäryhmä		Jari-Pekka Keurulainen	2	Selkäviviista kärsiville ja selän kuntoutukseen
16.30–17.30	Pilates	P/K	Tommi Hyytinen	laitesali	Liikkeet joko keski- tai perustason mukaisesti
16.45–18.00	Somaattinen venyttely		Ulla Mannila	1	
16.45–17.45	Pilates	J	Reetta Rönkkö	2	
17.45–18.45	Pilates	J	Tommi Hyytinen	2	
18.15–19.15	Pilates	P	Ulla Mannila	1	
19.00–20.00	Pilates -laite		Tommi Hyytinen	laitesali	
19.30–20.30	Pilates	K	Ulla Mannila	1	
TIISTAI					
10.00–11.00	Baby Pilates		Mari Oksman	2	
11.30–12.15	Lounas-Pilates		Mari Oksman	2	
16.15–17.15	Pilates selkäryhmä		Jari-Pekka Keurulainen	2	Selkäviviista kärsiville ja selän kuntoutukseen
16.15–17.30	Somaattinen venyttely		Minja Tuominen	1	
16.15–17.15	Pilates-laite		Tommi Hyytinen	laitesali	
17.30–18.30	Pilates	K	Tommi Hyytinen	2	
17.45–18.45	Pilates	P	Minja Tuominen	laitesali	Perustason mattotunti joka pidetään laitesalissa
18.45–19.45	Pilates jousiseinä		Tommi Hyytinen	1	
18.45–20.00	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	2	
19.00–20.00	Pilates	P	Salla Salmi	laitesali	Perustason mattotunti joka pidetään laitesalissa
KESKIVIIKKO					
07.00–08.00	Pilates-laite		Maija Paulamäki	laitesali	
07.00–08.00	Pilates	K	Tommi Hyytinen	2	
11.00–12.00	Pilates	P	Ulla Mannila	2	
14.00–15.00	Pilates-laite		Annika Havaste	laitesali	
14.30–15.30	Pilates muusikoille		Reijo Karvonen/Päivi Kiljala	1	UUSI TUNTI!
16.45–18.00	Somaattinen venyttely		Tuula Peltonen	1	
17.30–18.30	Pilates	P	Vuokko Jernfors	2	
17.45–18.45	Pilates		Mari Oksman	laitesali	Raskaana oleville ja synnyttäneille
18.15–19.30	Somaattinen venyttely		Tuula Peltonen	1	
18.45–19.45	Pilates	K	Vuokko Jernfors	2	
TORSTAI					
09.45–11.00	Somaattinen venyttely		Ulla Kilpiö/Tuula Peltonen	2	
11.30–12.30	Pilates	P	Marianne Järvinen	2	UUSI AIKA!
16.30–17.30	Pilates	J	Jarmo Ahonen	2	
16.30–17.45	Somaattinen venyttely		Tuula Peltonen	1	
17.45–18.45	Pilates	P	Tapio Eerikäinen	1	
18.15–19.15	Pilates	P	Tuula Peltonen	laitesali	Perustason mattotunti joka pidetään laitesalissa
19.00–20.00	Pilates	K	Tapio Eerikäinen	1	
19.15–20.30	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	laitesali	
PERJANTAI					
07.00–08.00	Pilates	P	Mari Oksman	1	UUSI TUNTI!
07.00–08.00	Pilates-laite		Tommi Hyytinen	laitesali	UUSI TUNTI!
08.30–09.30	Pilates	K	Aki Mäkelä	2	
11.30–12.30	Pilates	P	Suvi Ruotoistenmäki	2	
11.30–12.30	Pilates	K	Annika Havaste	laitesali	Keskitason mattotunti joka pidetään laitesalissa
16.30–17.30	Pilates	P	Tapio Eerikäinen	1	
16.30–17.45	Somaattinen venyttely		Ulla Mannila	2	
17.00–18.00	Kahvakuntopallo		Tommi Hyytinen	laitesali	
18.00–19.00	Pilates	K	Ulla Mannila	2	
LAUANTAI					
09.45–10.45	Pilates	K	Mari Oksman	1	
10.30–11.30	Pilates	K/J	Ulla Mannila	2	Liikkeet joko keski- tai jatkotason mukaisesti
11.15–12.15	Pilates	P	Tapio Eerikäinen	1	
11.45–13.00	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	2	
13.00–14.00	Pilates muusikoille		Tapio Eerikäinen/ Tommi Hyytinen	2	UUSI TUNTI!

Tuntivaraukset netissä: www.slsystems.fi/somaticstudio

Somatic Studio

Kasarmikatu 36 | 00130 Helsinki | puh. (09) 565 8820 | asiakas@somaticstudio.com | www.somaticstudio.com