

AIKA	LAJI	TASO*)	OHJAAJA	SALI	HUOM.
<b>MAANANTAI</b>					
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 selkärhymä		Jari-Pekka Keurulainen	2	
16.45–18.00	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	1	
16.45–17.45	Pilates	K	Tommi Hyytinen	laitesali	
16.45–17.45	Pilates	J		2	
17.45–18.45	Pilates	J	Tommi Hyytinen	2	
18.15–19.15	Pilates	P		1	
19.00–20.00	Pilates-laite		Tommi Hyytinen	laitesali	
<b>TIISTAI</b>					
11.45–12.30	Lounas Pilates		Mari Oksman	2	
13.00–14.00	Baby Pilates		Mari Oksman	2	
16.15–17.30	Somaattinen venyttely		Minja Tuominen	1	
16.15–17.15	Pilates-laite		Tommi Hyytinen	laitesali	
16.15–17.15	Pilates selkärhymä		Jari-Pekka Keurulainen	2	
17.30–18.30	Pilates	K	Tommi Hyytinen	2	
17.45–19.00	Somaattinen venyttely		Minja Tuominen	1	
18.30–19.30	Pilates	P	Salla Salmi	laitesali	
18.30–19.30	Power Pilates		Tommi Hyytinen	2	
<b>KESKIVIIKKO</b>					
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	
14.30–15.30	Pilates muusikoille			laitesali	
16.30–17.30	Pilates-laite		Mari Oksman	laitesali	
17.00–18.00	Pilates	K	Annika Havaste	1	
17.30–18.30	Pilates	P	Vuokko Jernfors	2	
17.45–18.45	Pilates		Mari Oksman	laitesali	raskaana, synnyttäneet
18.15–19.30	Somaattinen venyttely		Tuula Penttilä	1	
<b>TORSTAI</b>					
08.15–09.15	Pilates-laite		Sara Hirn	laitesali	
08.30–09.30	Pilates	K	Outi Heikkinen	2	
09.30–10.30	Pilates	P	Sara Hirn	2	
11.30–12.30	Pilates	P	Marianne Järvinen	2	
16.30–17.30	Pilates	P	Marianne Järvinen	1	
16.30–17.30	Pilates	J	Jarmo Ahonen	2	
16.45–18.00	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	laitesali	
17.35–18.35	Pilates/Kahvakuntopallo		Tommi Hyytinen	1	
17.35–18.35	Pilates	K	Tapio Eerikäinen	2	
<b>PERJANTAI</b>					
07.00–08.00	Pilates-laite		Tommi Hyytinen	laitesali	
07.00–08.00	Pilates	P	Mari Oksman	2	
11.30–12.30	Pilates	K	Annika Havaste	2	
16.30–17.45	Somaattinen venyttely		Ulla Mannila	2	
16.30–17.30	Pilates	P	Tapio Eerikäinen	1	
18.00–19.00	Pilates	K	Ulla Mannila	2	
18.15–19.15	Pilates-laite		Maria Paunonen	laitesali	
<b>LAUANTAI</b>					
09.45–10.45	Pilates	P	Sara Hirn	1	
09.45–10.45	Pilates-laite		Mari Oksman	laitesali	
10.30–11.30	Pilates	K	Ulla Mannila	2	
11.00–12.00	Pilates	J	Sara Hirn	1	
11.45–13.00	Somaattinen venyttely		Laura Tohmo	2	

 Tuntivaraukset netissä: [www.slsystems.fi/somaticstudio](http://www.slsystems.fi/somaticstudio)
**Somatic Studio**

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