

Kevätkausi 2019



7.1.–20.6.2019

Pilatestasot:

(p) perustaso | (k) keskitaso | (j) jatkotaso

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00–9.00 laitepilates (k) Emma	7.00–8.00 pilates (p) Mika	7.00–8.00 laitepilates (k) Maija	7.30–8.30 SlowFlow jooga Outi	7.00–8.00 laitepilates ENG (k) Johanna F
9.30–10.30 laitekuntoutus Minna	8.00–9.00 laitepilates (k) Hely	8.00–9.00 laitepilates (p) Emma		8.00–9.00 Reformer ENG (p/k) Johanna F
11.00–12.00 laitepilates (p) Sara	9.30–10.30 spiraalibilaatio Hely		10.00–11.00 kuntoutuspilates Minna	10.00–11.00 Genen kehonhallinta Jari-Pekka
12.15–13.15 pilates (k) Sara	10.00–11.00 laitepilates (p) Ulla	11.00–12.00 pilates (p) Ulla	Uusi tunti! 11.00–12.00 laitepilates (p) Nina	11.00–12.00 laitepilates (p) Emma
13.00–14.00 pro-laite Maija	11.00–12.00 laitepilates (p) Ulla	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	11.30–12.30 pilates (p) Riina	11.30–12.30 pilates (p) Rita
15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	11.00–12.00 pilates (k) Nina	12.30–13.30 spiraalibilaatio Hely	12.15–13.15 Reformer ENG/FIN Nina	Uusi tunti! 12.45–13.45 pilates & spiraalibilaatio Rita
Uusi tunti! 16.30–17.30 laitepilates (k) Minna	Uusi tunti! 12.00–13.00 pilates & Footbic® Nina	14.00–15.00 Reformer ENG (p) Johanna F		Uusi tunti! 13.45–14.45 laitepilates (k) Hely
17.00–18.00 pilates (p/k) Rita	16.30–17.30 selkäryhmä Mika		15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Ulla
Uusi tunti! 17.00–18.00 klassinen repertuaari (j) Ulla	16.30–17.30 laitepilates (k) Ulla	16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	16.30–17.30 pilates (j) Jarmo/Nina	16.30–17.30 pilates (p) Johanna I
17.40–18.40 laitepilates (p) Minna	17.35–18.35 pilates (k) Mika			
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	17.45–18.45 laitepilates (p/k) Susanna	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina	17.00–18.00 laitepilates (p) Riina	
18.45–19.45 laitepilates (p/k) Marianne	18.00–19.00 pilates (p) Kaisa	18.00–19.15 pilates & venyttely Nina	17.15–18.15 Pilates (p) Hanna K/Johanna	17.35–18.50 pilates & venyttely Ulla
19.00–20.00 pilates & Footbic® Mimmi	19.15–20.15 laitepilates (p) Kaisa	19.15–20.15 jazz pilates Nina	18.15–19.15 laitepilates (p/k) Marianne	

Lauantai	Sunnuntai
10.00–11.00 pilates (k) Nina	
11.15–12.15 laitepilates (p) Nina	
11.30–12.45 venyttely 75 Laura/Outi	
12.30–13.30 laitepilates (k) Nina	
Uusi tunti! 13.30–14.30 Springboard Nina	
	Uusi tunti! 15.15–16.15 pilates (p) Terhi
	16.30–17.30 spiraalibilaatio Terhi
	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Ulla
	Uusi tunti! 17.45–18.45 GYROKINESIS® Jessica
	Uusi tunti! 17.45–18.45 lämpövenyttely Terhi
	18.00–19.00 laitepilates (p) Kaisa

Ilmoittaudu!

netissä:
varaaheti.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
www.somaticstudio.com

©Somatic Studio, 2019.
Pidätämme oikeuden muutoksiin

Respecting the past & working for the future!