

# Kesä 2019

24.6-11.8.2019



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00-9.00 laitepilates (k)		7.30-8.30 laitepilates (k)		7.30-8.30 laitepilates ENG
9.00-10.00 laitepilates (p)	9.30-10.00 spiraalstabiilaatio	8.30-9.30 laitepilates (p)		9.30-10.30 laitepilates ENG
11.00-12.00 laitepilates (p)	11.00-12.00 laitepilates (p)	10.00-11.00 Gyrokinesis		
12.15-13.15 pilates (k)	11.00-12.00 pilates (k)	11.00-12.00 pilates (p)	11.00-12.00 pilates (p)	11.30-12.30 pilates (p)
16.30-17.30 laitepilates (k)	12.15-13.15 laitepilates (k)	12.15-13.15 laitepilates (k)	12.00-13.00 laitepilates ENG	12.35-13.35 laitepilates (p)
17.00-18.00 pilates (p/k)	16.30-17.30 laitepilates (p/k)	14.00-15.00 laitepilates ENG	15.15-16.15 selkäpilates	
17.40-18.40 laitepilates (p)	17.45-18.45 pilates (p/k)	16.45-17.45 laitepilates (p/k)	16.30-17.30 pilates (j/k)	16.30-17.30 laitepilates (k/j)
18.15-19.15 pilates (k/j)		18.00-19.15 Pilates&Venyttely	17.35-18.35 laitepilates (p)	17.30-18.50 Pilates&Venyttely

Lauantai	Sunnuntai
10.00-11.00 pilates (p/k)	
11.15-12.15 laitepilates (p)	
11.30-12.45 venyttely 75	
12.30-13.30 laitepilates (k)	

**Ilmoittaudu!**

**netissä:**  
varaaheti.fi/somaticstudio

**puhelimitse:**  
(09) 565 88250

**Päivätunnit**  
**16€!**



*Respecting the past – working for the future.*