

Syyskausi 2019

12.8.–22.12.2019



Pilatesasot:

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	7.00–8.00 pilates (p) Mika	7.00–8.00 laitepilates (k) Maija		7.30–8.30 laitepilates ENG (k) Johanna F
8.00–9.00 laitepilates (k) Saija	8.00–9.00 laitepilates (k) Hely	8.00–9.00 laitepilates (p/k) Emma	10.15–11.15 kuntoutuspilates Minna	8.30–9.30 Reformer ENG (p/k) Johanna F
9.30–10.30 Laitepilates (p) Saija	9.00–10.00 laitepilates (p) Säde			
11.00–12.00 SpiraalistabilaatioSport Terhi	9.15–10.15 spiraalistabilaatio Hely	11.00–12.00 pilates (k) Nina	Uusi tunti! 10.00–11.00 Cadillac Riina	
11.00–12.00 laitepilates (p) Sara	10.00–11.00 laitepilates (p) Säde	10.00–11.00 Pilates rask & syn Elina	11.00–12.00 laitepilates (p) Nina	10.00–11.00 Genen kehohallinta Jari-Pekka
12.15–13.15 pilates (k) Sara	11.00–12.00 pilates (k) Nina	11.00–12.00 pilates (p) Saija	11.30–12.30 pilates (p) Riina	11.00–12.00 laitepilates (p) Emma
15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	11.15–12.15 laitepilates (p) Hely	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	12.15–13.15 Reformer ENG/FIN Nina	11.30–12.30 pilates (p) Rita
Uusi aika! 15.15.16.15 Laitekuntoutus Minna	12.00–13.00 pilates & Footbic® Nina	Uusi tunti! 12.15–13.15 Venyttely 60 Laura		12.45–13.45 spiraalistabilaatio Rita
16.30–17.30 laitepilates (k) Minna	16.30–17.30 selkäryhmä Mika	14.00–15.00 Reformer ENG (p) Johanna F	15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	Uusi tunti! 12.45–13.45 Venyttely 60 Laura
17.00–18.00 pilates (p/k) Rita	16.30–17.30 laitepilates (k) Susanna	16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	16.30–17.30 pilates (j) Jarmo/Nina	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Hely
17.40–18.40 laitepilates (p) Minna	17.35–18.35 pilates (k) Mika	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina	17.00–18.00 laitepilates (p) Sanna Tirri	16.30–17.30 pilates (p) Johanna I
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	17.45–18.45 laitepilates (p/k) Susanna	18.00–19.15 pilates & venyttely Nina	Uusi tunti! 18.00–19.00 Laitepilates (p/k) Rita	
18.45–19.45 laitepilates (p/k) Marianne	18.00–19.00 pilates (p) Kaisa	Uusi tunti! 19.05–20.05 Laitepilates (k/j) Riina	17.15–18.15 Pilates (p) Johanna	17.45–18.45 lämpövenyttely Terhi
19.05–20.05 pilates & Footbic® Mimmi	19.15–20.15 laitepilates (p) Kaisa	Alkaa 4.9! 19.15–20.15 Barre Petra Niemi	Uusi tunti! 19.15–20.15 spiraalistabilaatio Rita	17.35–18.50 pilates & venyttely Johanna

Lauantai	Sunnuntai
10.00–11.00 pilates (k) Nina	
11.15–12.15 laitepilates (p) Nina	
11.30–12.45 venyttely 75 Marianne/Outi	
12.30–13.30 laitepilates (k) Nina	
13.30–14.30 Springboard Nina	15.15–16.15 pilates (p) Terhi
	16.30–17.30 spiraalistabilaatio Terhi
	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Kaisa
	17.45–18.45 GYROKINESIS® Jessica
	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.