Syyskausi 2019

12.8.–22.12.2019

SOMATIC STUDIO

©Somatic Studio, 2019

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Uusi tunti! 7.00-8.00 **Laitepilates (k)** Elina					
	7.00–8.00 **pilates** (p) Mika	7.00–8.00 **laitepilates** (k) Maija		7.30-8.30 **laitepilates ENG (k)** Säde		
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) Säde		
Uusi tunti! 9.30-10.30 **Laitepilates (p)** Saija	Uusi tunti! 9.00-10.00 **laitepilates** (p) Säde					
Uusi tunti! 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	10.00-11.00 **Genen kehonhallinta** Jari-Pekka		
11.00–12.00 **laitepilates** (p) Sara	10.00-11.00 **laitepilates** (p) Säde	Uusi tunti! 10.00-11.00 **Pilates rask & syn** Elina	11.00–12.00 **laitepilates** (p) Nina	11.00–12.00 **laitepilates** (p) Emma	10.00–11.00 **pilates** (k) Nina	
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	11.30–12.30 **pilates (p)** Rita	11.15–12.15 **laitepilates** (p) Nina	
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	12.45–13.45 **spiraalistabilaatio** Rita	11.30–12.45 **venyttely 75** Marianne/Outi	
Uusi aika! 15.15.16.15 **Laitekuntoutus** Minna	Uusi tunti! 12.00–13.00 **pilates& Footbic®** Nina	12.15-13.15 **Venyttely 60** Laura		Uusi tunti! 12.45-13.45 **Venyttely 60** Laura	12.30–13.30 **laitepilates** (k) Nina	
16.30–17.30 **laitepilates (k)** Minna	16.30–17.30 **selkäryhmä** Mika		15.15–16.15 **selkäryhmä** Jari-Pekka		13.30–14.30 **Springboard** Nina	15.15–16.15 **pilates** (p) Terhi
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		16.30–17.30 **spiraalistabilaatio** Terhi
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	Uusi tunti! 16.30–17.30 **pilates** (p) Johanna I		16.30–17.30 **laitepilates** (k/j) Kaisa
18.15–19.15 **pilates** (k/j) Rita	17.45–18.45 **laitepilates** (p/k) Susanna	Uusi tunti! 18.00–19.15 **pilates & venyttely** Nina	18.00-19.00 **Laitepilates (p/k)** Rita	Uusi tunti! 17.30-18.30 **Laitepilates (p)** Elina		17.45–18.45 **GYROKINESIS®** Jessica
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		18.00–19.00 **laitepilates** (p) Kaisa

Ilmoittaudu!

netissä:
varaaheti.fi/somaticstudio

puhelimitse:
(09) 565 88250

Päivätunnit

16€!#

Aloita pilates

- pilatesstartissa
- yksityistunnilla

Ota yhteyttä!

Somatic Studio
Kasarmikatu 36, 00130 Hki
(09) 565 88250
asiakas@somaticstudio.com
www.somaticstudio.com