

Syyskausi 2019

12.8.–22.12.2019



©Somatic Studio, 2019

Pilatestasot:

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

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|---|---|--|
| | 7.00-8.00 Laitepilates (k) Elina | | | |
| 8.00-9.00 laitepilates (k) Saija | 7.00-8.00 pilates (p) Mika | 7.00-8.00 laitepilates (k) Maija | | 7.30-8.30 laitepilates ENG (k) Säde |
| 9.30-10.30 Laitepilates (p) 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 |
| 11.00-12.00 Barre Petra | 9.00-10.00 laitepilates (p) Säde | | | |
| 11.00-12.00 SpiraalistabilaatioSport Terhi | 9.15-10.15 spiraalistabilaatio Hely | | | 10.00-11.00 Genen keuhonhallinta Jari-Pekka |
| 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 | 11.00-12.00 laitepilates (p) Emma |
| 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 |
| 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 |
| 15.15.16.15 Laitekuntoutus Minna | 12.00-13.00 pilates& Footbic® Nina | 12.00-13.00 Venyttely 60 Laura | | 12.45-13.45 Venyttely 60 Laura |
| 16.30-17.30 laitepilates (k) Minna | 16.30-17.30 selkäryhmä Mika | 12.30-13.30 laitepilates (p/k) Tommi | 15.15-16.15 selkäryhmä Jari-Pekka | |
| 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 | 18.00-19.00 Laitepilates (p/k) Rita | 17.30-18.30 Laitepilates (p) Elina |
| 18.45-19.45 laitepilates (p/k) Marianne | 18.00-19.00 pilates (p) Kaisa | 19.05-20.05 Cadillac Riina | 17.15-18.15 Pilates (p) Johanna | |
| 19.05-20.05 pilates & Footbic® Mimmi | 19.15-20.15 laitepilates (p) Kaisa | 19.15-20.15 Barre Petra Niemi | 19.20-20.20 Spiraalistabilaatio Rita | 17.35-18.50 pilates & venyttely Johanna |

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi aika!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Uusi tunti!

Alkaa 4.9!

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