

# Jouluaikataulu

Ilmoittaudu tunnille netissä [www.varaaheti.fi/somaticstudio](http://www.varaaheti.fi/somaticstudio)

Päivätunnit

**16 €!**

## Vko 52, 23.–29.12.

ma 23.12.	ti 24.12.	ke 25.12.	to 26.12.	pe 27.12.	la 28.12.	su 29.12
				10.30-11.30 <b>Laitepilates (p)</b> Riina		
				11.30-12.30 <b>Pilates (p/k)</b> Riina	10:00-11:00 <b>Pilates (p/k)</b> Riina	
				12.30-13.30 <b>Laitepilates (k)</b> Riina	11:15-12:15 <b>Laitepilates (p)</b> Riina	
				16.30-17.30 <b>Laitepilates (k)</b> Riina	11:30-12:45 <b>Venyttely 75</b> Marianne	15.45 -16.45 <b>Pilates (p/k)</b> Tommi
				16.30-17.30 <b>Pilates (P)</b> Ritva Kuha	12:30-13:30 <b>Laitepilates (k)</b> Riina	16:30-17:30 <b>laitepilates (k)</b> Marianne
				17.35-18.35 <b>Laitepilates (P)</b> Riina		17.00-18.00 <b>Venyttely 60min</b> Tommi
				17.30-18.45 <b>pilates &amp; Venyttely</b> Ritva Kuha		18.00-19.00 <b>laitepilates (p)</b> Marianne

## Vko 1, 30.12.–5.1.

Pilatestasot: P=perus, K=keski, J=jatkokasoa

ma 30.12.	ti 31.1.	ke 1.1.	to 2.1.	pe 3.1.	la 4.1.	su 5.1.
10.30-11.30 <b>Laitepilates(p)</b> Nina			10.30-11.30 <b>Laitepilates (p)</b> Nina	10.30-11.30 <b>Laitepilates (p)</b> Riina		
11.30-12.30 <b>Laitepilates (k)</b> Nina			11.30-12.30 <b>Pilates (p/k)</b> Nina	11.30-12.30 <b>Pilates (p/k)</b> Riina	10:00-11:00 <b>Pilates (k)</b> Riina	
12.30-13.45 <b>Pilates&amp;Venyttely</b> Nina			12.30-13.30 <b>Laitepilates (k)</b> Nina	12.30-13.30 <b>Laitepilates (k)</b> Riina	11:15-12:15 <b>Laitepilates (p)</b> Riina	
			16.00-17.30 <b>Spiraalistabilaatio ws</b> Terhi	13.00-14.30 <b>Spinecorrector ws</b> Nina	11:30-12:45 <b>Venyttely 75</b> Marianne	12:00-14:30 <b>Pilatestartti</b> Rita
			16.00-17.00 <b>Pilates (k)</b> Rita	14.30-16.00 <b>WundaChair ws</b> Nina	12:30-13:30 <b>Laitepilates (k)</b> Riina	15.15-16.15 <b>Pilates (p/k)</b> Kaisa
			17.00-18.00 <b>Laitepilates (p)</b> Nina	16.30-17.30 <b>Laitepilates (k)</b> Nina	13:30-15:30 <b>Laitestartti</b> Riina	16:30-17:30 <b>laitepilates (k)</b> Kaisa
			17.00-18.00 <b>pilates (p)</b> Rita	16.30-17.30 <b>Pilates (P)</b> Riina		17.00-18.00 <b>Venyttely 60 min</b> Elina
			18.00-20.00 (Sali3) <b>GYROKINESIS® ws</b> Jessica	17.35-18.35 <b>Laitepilates (P)</b> Nina		18.00-19.00 <b>laitepilates (p)</b> Kaisa
			18.00-19.30 <b>Venyttely &amp; kehonhuolto ws</b> Terhi	17:30-18:45 <b>pilates &amp; Venyttely</b> Riina		
			18.00-19.00 <b>Laitepilates (k)</b> Nina			

### SOMATIC STUDIO

Kasarmikatu 36 | 00130 HELSINKI | (09) 565 88250 | asiakas@somaticstudio.com | www.somaticstudio.com | www.varaaheti.fi/somaticstudio  
© Somatic Studio, 2018. Pidätämme oikeuden ohjaaja- ja tuntimuutoksiin.