

# Kevätkausi 2020



7.1.2020–18.6.2020

Pilatesasot:

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7.00–8.00 pilates (p) Mika	7.00–8.00 Laitepilates (k) Maija				
8.00–9.00 laitepilates (k) Saija	8.00–9.00 laitepilates (k) Hely	8.00–7.00 laitepilates (p/k) Emma		7.30–8.30 laitepilates ENG (k) Säde		
9.30–10.30 Laitepilates (p) Saija	9.00–10.00 Laitepilates (p) Säde	<b>Uusi tunti!</b> 10.00–11.00 SPS Flow Terhi	10.15–11.15 kuntoutuspilates Minna	8.30–9.30 Reformer ENG(p/k) Säde		
11.00–12.00 Barre Petra	9.15–10.15 Spiraalistabilaatio Hely	11.00–12.00 pilates (p) Saija				
11.00–12.00 laitepilates (p) Minna Määttä 13.1 alk	10.00–11.00 laitepilates (p) Säde	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	11.00–12.00 laitepilates (p) Nina	10.00–11.00 Genen kehonhallinta Jari-Pekka		
<b>Uusi aika!</b> 12.15–13.15 pilates (k) Laura	11.00–12.00 pilates (k) Nina	12.00–13.00 Venyttely 60 Laura	11.30–12.30 pilates (p) Riina	11.00–12.00 laitepilates (p) Emma	10.00–11.00 pilates (k) Nina	
13.00–14.00 Laitekuntoutus Minna	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	12.30–13.30 laitepilates (p/k) Tommi	12.15–13.15 Reformer ENG/FIN Nina	11.30–12.30 pilates (p) Rita	11.15–12.15 laitepilates (p) Nina	
15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	12.00–13.00 pilates& Footbic® Nina		15.15–16.15 selkäryhmä Jari-Pekka	12.45–13.45 spiraalistabilaatio Rita	11.30–12.45 venyttely 75 Marianne	
<b>Uusi tunti!</b> 15.15–16.15 laitepilates (p) Riina	<b>Uusi aika!</b> 13.00–14.00 Pilates rask & sy Saija	<b>Uusi tunti!</b> 13.00–14.00 Pilates (k/j) Minna Määttä	<b>Uusi tunti!</b> 16.00–17.00 Laitepilates (k) Minna Määttä	12.45–13.45 Venyttely 60 Laura	<b>Uusi tunti!</b> 12.30–13.30 Jumpboard Nina	15.15–16.15 pilates (p) Kaisa
16.15–17.15 laitepilates (k/j) Hely	<b>Uusi tunti!</b> 15.30–16.30 Laitepilates (p) Mimmi		16.30–17.30 Pilates (j) Jarmo/Nina		<b>Uusi tunti!</b> 13.30–14.30 3 WundaChair Nina	
17.00–18.00 pilates (p/k) Rita	16.30–17.30 3 selkäryhmä Mika	16.45–17.45 laitepilates (p) Nina	17.00–18.00 laitepilates (p) Rita	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Jonna		16.30–17.30 Laitepilates (p) istumatyöläisille Kaisa
17.15–18.15 laitepilates (k) Hely	16.30–17.30 laitepilates (k) Mimmi		<b>Uusi tunti!</b> 18.00–19.00 pilates (p) Roosa	16.30–17.30 pilates (p) Johanna		17.45–18.45 GYROKINESIS® Jessica
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	17.35–18.35 pilates (k) Mika	18.00–19.15 pilates & venyttely Nina	18.10–19.10 Laitepilates (p/k) Rita	<b>Alkaa 3.4!</b> 17.30–18.30 Laitepilates (p/k) Jonna		
18.30–19.30 laitepilates (p/k) Kaisa	17.45–18.35 pilates (p) Kaisa	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina	19.20–20.20 Spiraalistabilaatio Rita	17.35–18.50 pilates & venyttely Johanna		18.00–19.00 laitepilates (p/k) Kaisa
	17.45–18.45 laitepilates (p/k) Susanna	19.05–20.05 laitepilates (p) Riina				
	19.00–20.00 laitepilates (p) Kaisa	19.15–20.15 Barre Petra Niemi				

## 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

**Pidämme oikeuden  
muutoksiin**

