

Syksykausi 2020

10.8.2020–23.12.2020



Pilatesasot:

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	7.00–8.00 laitepilates (p/k) Emmi Nevala	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) Emmi Nevala	8.00–9.00 laitepilates (k) Maija	8.05–9.05 Laitepilates (k) Emmi Nevala	8.30–9.30 Reformer ENG(p/k) Säde		
9.30–10.30 Laitepilates (p) Saija	9.00–10.00 Laitepilates (p) Säde	11.00–12.00 pilates (p) Saija	10.15–11.15 kuntoutuspilates Minna S.	10.00–11.00 Genen kehonhallinta Jari-Pekka		
11.00–12.00 laitepilates (p) Minna Määttä	10.00–11.00 Spiraalistabiilaatio +ONLINE Hely	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	11.00–12.00 laitepilates (p) Nina	10.00–11.00 laitepilates (p) Sara		
10.00–11.00 Smooth pilates päivätunti +ONLINE Jarmo/ Laura	10.00–11.00 laitepilates (p) Säde	12.00–13.00 Venyttely päivätunti Laura	11.30–12.30 pilates(p) päivätunti +ONLINE Riina	11.00–12.00 laitepilates (p) Emma	10.00–11.00 pilates (k) Nina	
12.15–13.15 Pilates(k) päivätunti +ONLINE Minna Määttä	11.05–12.05 pilates(k) päivätunti +ONLINE Nina	12.30–13.30 laitepilates (k) Tommi	12.15–13.15 Reformer ENG/FIN Nina	11.30–12.30 pilates(p) päivätunti +ONLINE Tommi	11.15–12.15 laitepilates (p) Nina	
15.00–16.00 selkäryhmä Jari-Pekka / Nina	11.15–12.15 laitepilates (k) Hely	13.45–14.45 Laitekuntoutus (p) Minna S.	15.15–16.15 selkäryhmä +ONLINE Jari-Pekka	12.45–13.45 Venyttely päivätunti +ONLINE Laura	12.30–13.30 Jumpboard Nina	
15.15–16.15 laitepilates (p) Riina		16.45–17.45 laitepilates (p/k) Nina	16.00–17.00 laitepilates (p) Emmi Nevala		13.30–14.30 3 Laitepilates (p) Nina	
16.15–17.15 laitepilates (k/j) Hely		18.00–19.00 Gyrokinesis Ingrid	16.30–17.30 Pilates (j) +ONLINE Jarmo			
17.00–18.00 pilates (p/k) Rita	16.30–17.30 selkäryhmä Mika	18.00–19.00 pilates & venyttely +ONLINE Nina	17.00–18.00 laitepilates (k/j) Emmi Nevala	16.30–17.30 laitepilates (k/j) Jonna		
17.15–18.15 laitepilates (k) Hely	16.30–17.30 laitepilates (k) Mimmi	18.00–19.00 laitepilates (k) Riina	18.05–19.05 Pilates (p) Emmi Nevala		16.30–17.30 pilates (p) Kaisa	
18.15–19.15 pilates (k/j) Rita	17.35–18.35 pilates (k) Miika	19.05–20.05 laitepilates (p) Riina	18.05–19.05 Laitepilates (p/k) Rita	17.30–18.30 Laitepilates (k/j) Jonna	18.00–19.00 laitepilates (p/k) Kaisa	
18.30–19.30 laitepilates (p/k) Minna Määttä	18.35–19.35 Lattia/Jousiseinä & Spinecorrector Sara	19.00–20.00 Barre +ONLINE Petra	19.15–20.15 Spiraalistabiilaatio Rita	17.30–18.30 pilates & venyttely Johanna		
19.15–20.15 pilates & venyttely Terhi Tohni			19.15–20.15 Laitepilates (p/k) Kaisa	18.30–19.30 Laitepilates (p) Terhi Pursiainen		

Ilmoittaudu!

netissä:
varaaheti.fi/somaticstudio
puhelimitse:
(09) 565 88250

+ONLINE

tunnille mahdollista
osallistua paikan päällä tai
ONLINESSA

Päivätunnit

16€!

Aloita pilates

- pilatesstartissa
- yksityistunnilla

Ota yhteyttä!

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

**Pidätämme oikeuden
muutoksiin**