

# Jouluaikataulu

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

**+ONLINE**

tunnille mahdollista osallistua paikan päällä tai ONLINESSA

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

| ma 28.12  | ti 29.12.  | ke 30.12.  | to 31.1.  | pe 1.1. | la 2.1. | su 3.1                                |
|---|--|--|---|---------|---------|---------------------------------------|
| 10.30-11.30<br>Smooth Pilates päivätunti<br><b>+ONLINE</b><br>Tommi | 10.30-11.30<br>Laitepilates (k)<br>Nina                              | 11.00-12.00<br>Laitepilates(k)<br>Jonna                          | 10.30-11.30<br>Laitepilates(p/k)<br>Jonna                       |         |         |                                       |
| 11.45-12.45<br>Laitepilates (k)<br>Tommi                            | 11.35-12.35<br>Pilates(k) päivätunti<br><b>+ONLINE</b><br>Nina       | 12.15-13.15<br>Pilates (p) päivätunti<br><b>+ONLINE</b><br>Jonna | 11.45-12.45<br>Pilates (p) päivätunti<br><b>ONLINE</b><br>Jonna |         |         |                                       |
| 13.00-14.00<br>Laitepilates (p)<br>Tommi                            | 12.45-13.45<br>Laitepilates (p)<br>Nina                              | 13.30-14.30<br>Laitepilates (k/j)<br>Jonna                       | 13.00-14.00<br>Laitepilates (k/j)<br>Jonna                      |         |         | 12.00-14.30<br>Pilatesstartti<br>Rita |
| 15.00-16.00<br>selkäryhmä<br><b>+Online</b><br>Nina                 | 16.30-17.30<br>Laitepilates (k)<br>Tommi                             | 15.15-16.15<br>Laitepilates (p/k)<br>Nina                        |   |         |         |                                       |
| 16.15-17.15<br>laitepilates (p)<br>Nina                             | 16.30-17.30<br>Spiraalistabilaatio<br><b>+ONLINE</b><br>Marja-Terttu | 16.30-17.30<br>Pilates&Venyttely<br><b>+ONLINE</b><br>Nina       |   |         |         |                                       |
| 17.30-18.30<br>laitepilates (k)<br>Nina                             | 17.45-18.45<br>Laitepilates (p)<br>Tommi                             | 17.45-18.45<br>Laitepilates (k)<br>Nina                          |   |         |         |                                       |

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

| ma 4.1   | ti 5.1   | ke 6.1. | to 7.1.                                  | pe 8.1. | la 9.1. | su 10.1. |
|--|--|---------|--|---------|---------|----------|
| 11.00-12.00<br>Laitepilates (p)<br>Riina                         | 10.30-11.30<br>Spiraalistabilaatio<br><b>+ONLINE</b><br>Marja-Terttu |         | <b>KEVÄTKAUSI<br/>2021<br/>STARTTAA!</b> |         |         |          |
| 12.15-13.15<br>Pilates (k) päivätunti<br><b>+ONLINE</b><br>Riina | 11.45-12.45<br>Pilates (p) päivätunti<br><b>+ONLINE</b><br>Elina     |         |  |         |         |          |
| 13.30-14.30<br>Laitepilates(k)<br>Riina                          | 13.00-14.00<br>Laitepilates (p)<br>Elina                             |         |  |         |         |          |
| 15.00-16.00<br>Laitepilates ENG/FIN<br>Nina                      | 15.15-16.15<br>Laitepilates (p/k)<br><b>+ONLINE</b><br>Mimmi         |         |  |         |         |          |
| 16.00-18.00<br>Laitestartti<br>Nina                              | 16.30-17.30<br>Venyttely 60 min<br><b>+ONLINE</b><br>Mimmi           |         |  |         |         |          |
| 17.00-18.00<br>Pilates (p/k)<br>Rita                             | 17.30-19.30<br>Spiraalistabilaatio ws<br>Rita                        |         |  |         |         |          |
| 18.05-19.05<br>Laitepilates (p/k)<br>Nina                        | 17.45-18.45<br>Laitepilates (k)<br>Mimmi                             |         |  |         |         |          |
| 18.15-19.15<br>Pilates (k/j)<br>Rita                             |  |         |  |         |         |          |

**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.