

ma

ti

ke

to

pe-la

su

Pilates & venyttely
klo 16.30-17.45

Pilates
perustaso
klo 16.30-17.30

Sykettä-BARRE
tilausryhmä
klo 15.00-16.00

Pilates
keskitaso
klo 16.30-17.30

Pilates
tilausryhmä
klo 16.30-17.30

Kursseja & Tyhyä

SPS
spiraali-
stabilatio 1
klo 17.00-18.00

Pilates
jatkotaso
klo 18.00-19.00

Barre 2
klo 17.45-18.45

Barre 1
klo 17.45-18.45

Pilates & venyttely
klo 17.45- 19

Kehonhuolto
klo 18.15-19.15

Kursseja & Tyhyä
klo 19.15-20.45

Liikkuvuutta &
notkeutta
(venyttely)
klo 19-20
ONLINE+ LIVE

SPS
spiraali-
stabilatio 2
klo 19.00-20.00

Kursseja & Tyhyä
klo 19.15-20.45