

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

Kursseja & Tyhyä  
klo 16.30-18

**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

Pilates  
tilausryhmä  
klo 19.00-20.00

**SPS  
spiraali-  
stabilatio**  
klo 19.00-20.00

Kursseja & Tyhyä  
klo 19.15-20.45