

ma

ti

ke

to

pe-la

su

Pilates & venyttely
klo 16.30-17.45

Pilates
perustaso
klo 16.30-17.30

Pilates & venyttely
klo 15.15 -16.15

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 1
klo 17.45-18.45

Barre 2
klo 17.45-18.45

Pilates & venyttely
klo 17.45- 19

Kehonhuolto
klo 18.15-19.15

Kursseja & Tyhyä
klo 19.15-20.45

Kursseja & Tyhyä
klo 19 - 20.45

SPS
spiraali-
stabiliaatio
klo 19.00-20.00

Kursseja & Tyhyä
klo 19.15-20.45