

ma

ti

ke

to

pe-la

su

**Pilates & venyttely**  
klo 16.30-17.45

**Pilates**  
perustaso  
klo 16.30-17.30

**Pilates**  
keskitaso  
klo 16.30-17.30

Kursseja & Tyhyä

**Pilates**  
jatkotaso  
klo 18.00-19.00

**Barre**  
klo 17.45-18.45

**SPS**  
spiraali-  
stabilatio  
klo 18.00-19.00

**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

Kursseja & Tyhyä  
klo 19.15-20.45

Kursseja & Tyhyä  
klo 19.15-20.45