

MAANANTAI			TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI		
Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali
	8.00 Tilaus MM	8.00 Miehet ME/JS							8.00 PP/KeHo IP		8.00 Tilaus ME	13.00 Tilaus	8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus MM		10.00 TH	
							10.00 TH JS				10.00 Äitiys Pilates NC	16.00 Kipurymä TT	11.00 TH Miehet MM	14.00 SeVo/MM			
11.45 Jomon- Shindo Seniorit TT			11.00 KeHu NC		10.30 SeVo JP		11.00 TH Sekaryhmä NC				11.00 PP Sekaryhmä NC	Käytetyt lyhenteet: PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa KeHu = Kehonhuolto TH = Toiminnallinen harjoittelu JomonShindo = Rentoutusta, venyttelyä PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta Ole-treeni = Ohjattu Kunnan laiteharjoittelu SP = Seniori Pilates ÄitiysPilates = Raskaana oleville ja synnyttäneille Pitävä lantionpohja = Viiden kerran kurssi SpiraaliStabilaatio = Viiden kerran kurssi SeVo = SenioriVoima					
					12.00-14.00 Tilaus	12.00 SP NC			12.00 KeHu Seniorit JP								
		14.00 SeVo MM	13.30 Footbic- ryhmä JS	2020 ryhmäaikataulu													
	15.15 Tilaus MM			15.15 Tilaus JS		15.15 PP/KeHo MM											
16.15 Spiraali- Stabilaatio alkeiskurssi MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME/JS	16.15 KeHu Naiset ME	16.15 TH Miehet JS	16.15 PP/KeHo Naiset MM/NC	16.15 PP/KeHo MM	16.30 TH Naiset MH	16.15 PP NC	16.15 PP/KeHo MM	16.30 Footbic- ryhmä JS	16.15 PF Naiset IP	Studio = Valtakatu 38, 5. krs TH = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs Olesali = Raatimiehenkatu 18 Puh. 020 7437 290 email: toimisto@fysio-eskola.fi					
17.15 Spiraali- Stabilaatio MM	17.30 Äitiys Pilates NC	17.25 Ole-treeni Naiset ME/JS	17.15 Selkäkurssi/ Niskakurssi	17.30 Olkapää JP	17.15 PP/KeHo Naiset MM/NC	17.20 PP/KeHo MM		17.15 PF Naiset IP	17.15 PP/KeHo Naiset MM	17.30 TH Naiset JP	17.15 Pitävä lantion- pohja IP						
18.45 Jomon- Shindo TT		18.30 PF Miehet IP	18.30 KeHu MH		18.15 PF/KeHu Naiset MM		18.30 Teema ilta	18.20 PP/KeHo IP	18.20 PP/KeHo MM	18.30 TH Naiset JP	Ohjaajat: ME = Maarit Eskola-Heikkinen MH = Maria Hurskainen MM = Maiju Mantere IP = Irmeli Petro TT = Tuula Taina NC = Nora Cedergren JS = Jani Sihvonen JP = Jonna Pesonen						
		19.35 Voima- Lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet MM				19.30 Jomon- Shindo TT	19.30 TH Miehet MM							

