

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						
	<b>8.00</b> Tilaus MH	<b>8.00</b> Miehet ME				<b>9.00</b> Spiraali- Stabilaatio MH			<b>8.00</b> PP/KeHo NC		<b>8.00</b> Tilaus/JP	<b>13.00</b> Tilaus MM	<b>8.00</b> TH Miehet IP			<b>10.00</b> TH Footbic- ryhmä							
			<b>10.00</b> KeHu NC				<b>10.00</b> TH MH				<b>10.00</b> ÄitiysPilates synnyt. NC		<b>11.00</b> TH Miehet MM	<b>12.30</b> SeVo/JP <b>14.00</b> SeVo/MM									
			<b>11.00</b> Niskaryhmä		<b>10.30</b> SeVo JP		<b>11.00</b> TH NC				<b>11.00</b> PP NC	<h2>2022 ryhmäaikataulu</h2> <p><b>Käytetyt lyhenteet:</b>  <b>PF</b> = PhysioFit ent. Fysiokimppa  <b>KeHu</b> = Kehonhuolto  <b>TH</b> = Toiminnallinen harjoittelu  <b>JomonShindo</b> = Rentoutusta, venyttelyä  <b>PP/KeHo</b> = PhysioPilates/KehonHallinta  <b>Ole-treeni</b> = Ohjattu Kunnon laiteharjoittelu  <b>SP</b> = Seniori Pilates  <b>ÄitiysPilates</b> = Raskaana oleville ja synnyttäneille  <b>Pitävä lantionpohja</b> = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.  <b>SpiraaliStabilaatio</b> = Kiertävien lihasketjujen harjoittamista menetelmään suunnitelluilla vastuskuminauhoilla.  <b>SeVo</b> = SenioriVoima</p> <p><b>Ohjaajat:</b>  <b>ME</b> = Maarit Eskola-Heikkinen      <b>MH</b> = Maria Hurskainen  <b>MM</b> = Maiju Mantere                      <b>IP</b> = Irmeli Petro  <b>TT</b> = Tuula Taina                              <b>NC</b> = Nora Cedergren  <b>JP</b> = Jonna Pesonen</p> <p><b>Studio</b> = Valtakatu 38, 5. krs  <b>TH</b> = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs  <b>Olesali</b> = Raatimiehenkatu 18  <b>Puh. 020 7437 290</b>  email: toimisto@fysio-eskola.fi</p>											
<b>11.45</b> Tuoli Jomon- Shindo TT					<b>11.30</b> SeVo JP			<b>11.30</b> Nivelrikko- ryhmä MH	<b>12.00</b> KeHu Seniorit JP		<b>12.00</b> SeVo NC												
		<b>14.00</b> SeVo MM					<b>13.00</b> TH MH				<b>13.00</b> TH Naiset JP												
<b>15.15</b> Spiraali- Stabilaatio MM				<b>15.15</b> Tilaus MH		<b>15.15</b> PP/KeHo MM																	
<b>16.15</b> Spiraali- Stabilaatio MM	<b>16.30</b> TH Naiset NC	<b>16.20</b> Tilaus ME	<b>16.00</b> KeHu Naiset ME	<b>16.15</b> TH Miehet MH	<b>16.15</b> PP/KeHo Naiset MM/NC	<b>16.15</b> PP/KeHo MM	<b>16.30</b> Kivun hallinta- ryhmä TT		<b>16.15</b> PP/KeHo MM	<b>16.30</b> Footbic- ryhmä JP	<b>16.15</b> PF Naiset IP												
<b>17.15</b> Spiraali- Stabilaatio MM	<b>17.30</b> ÄitiysPilates raskaana oleville NC	<b>17.25</b> Ole-treeni Naiset ME/MH	<b>17.15</b> Spiraali- Stabilaatio MH	<b>17.30</b> Olkapää JP	<b>17.15</b> PP/KeHo Naiset MM/NC	<b>17.20</b> PP/KeHo MM	<b>17.30</b> Selkäk. MH	<b>17.15</b> PF Naiset IP	<b>17.15</b> PP/KeHo Naiset MM	<b>17.30</b> TH Naiset JP	<b>17.15</b> Pitävä lantion- pohja IP												
<b>18.30</b> Jomon- Shindo TT		<b>18.30</b> PF/Miehet IP	<b>18.30</b> PP/KeHo IP		<b>18.15</b> PF/KeHu Naiset MM	<b>18.30</b> Spiraali- Stabilaatio MM	<b>18.30</b> Teema ilta	<b>18.20</b> PP/KeHo IP	<b>18.20</b> PP/KeHo MM	<b>18.30</b> TH Naiset JP	<b>18.15</b> Mies- Kuntoon IP												
		<b>19.35</b> Voima- Lantio IP			<b>19.20</b> PP/KeHo Miehet MM			<b>19.30</b> Alaraaja- ryhmä	<b>19.30</b> Jomon- Shindo TT	<b>19.30</b> TH Miehet MM													