

MAANANTAI			TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI		
Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali

	8.00 Tilaus JS	8.00 Miehet ME/JS							8.00 PP/KeHo NC		8.00 Tilaus ME		8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus/JP 12.00		10.00 TH	
							10.00 TH JS				10.00 ÄitiysPilates synnyt. NC	13.00 Tilaus MM 16.00 Kipurymä TT	11.00 TH Miehet MM	13.00 SeVo/JP 14.00 SeVo/MM			
11.45 Tuoli Jomon- Shindo 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 Niskaryhmä		12.00-14.00 Tilaus	12.00 SP NC			12.00 KeHu Seniorit JP								
		14.00 SeVo MM	13.30 Footbic- ryhmä JS	2020 syksy ryhmäaikataulu							13.00 TH Naiset JP						
	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/KeHo MM	16.30 Footbic- ryhmä JS	16.15 PF Naiset IP						
17.15 Spiraali- Stabilaatio MM	17.30 ÄitiysPilates raskaana oleville NC	17.25 Ole-treeni Naiset ME/JS	17.30 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						
18.15 Jomon- Shindo TT		18.30 PF/Miehet IP	18.30 PP/KeHo IP		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	18.15 Mies- Kuntoon IP						
		19.35 Voima- Lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet MM				19.30 Jomon- Shindo TT	19.30 TH Miehet MM							

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

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

Studio = Valtakatu 38, 5. krs
TH = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs
Olesali = Raatimiehenkatu 18
Puh. 020 7437 290
 email: toimisto@fysio-eskola.fi

