

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 MH	8.00 Miehet ME							8.00 PP/KeHo NC								
			10.00 KeHu NC				10.00 TH JS				10.00 ÄitiysPilates synnyt. NC	13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus/JP		10.00 TH	
11.45 Tuoli Jomon- Shindo TT					10.30 SeVo JP		11.00 TH NC				11.00 PP NC						
			12.00 Niskaryhmä		12.00-14.00 Tilaus	12.00 SP NC		11.30 Nivelrikko- ryhmä MH	12.00 KeHu Seniorit JP		12.00 SeVo NC						
		14.00 SeVo MM	2022 ryhmäaikataulu														
15.15 Spiraali- Stabilaatio MM			15.00 KeHu Naiset ME	15.15 Tilaus MH		15.15 PP/KeHo MM											
16.15 Spiraali- Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME/JS		16.15 TH Miehet MH	16.15 PP/KeHo Naiset MM/NC	16.15 PP/KeHo MM	16.30 Kivun hallinta- ryhmä TT		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/MH	17.15 Spiraali- Stabilaatio MH	17.30 Olkapää JP	17.15 PP/KeHo Naiset MM/NC	17.20 PP/KeHo MM	17.30 Selkäk. MH	17.15 PF Naiset IP	17.15 PP/KeHo Naiset MM	17.30 TH Naiset JP	17.15 Pitävä lantion- pohja IP						
18.30 Jomon- Shindo TT		18.30 PF/Miehet IP	18.30 PP/KeHo IP		18.15 PF/KeHu Naiset MM	18.30 Spiraali- Stabilaatio 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 Alaraaja- ryhmä	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 = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.
SpiraaliStabilaatio = Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään tarkoitettuja kuminauhoja.
SeVo = SenioriVoima

Ohjaajat:
ME = Maarit Eskola-Heikkinen **MH** = Maria Hurskainen
MM = Maiju Mantere **IP** = Irmeli Petro
TT = Tuula Taina **NC** = Nora Cedergren
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

