

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 MH	9.00 Miehet ME							8.00 PP/KeHo NC		8.00 Tilaus/MH	13.00 Tilaus TT	8.00 TH Miehet IP			10.00 TH	11.00
			10.00 KeHu NC				10.00 TH MH				10.00 ÄitiysPilates synnyt. NC		11.00 TH Miehet	12.30 SeVo/Jp		Footbic-ryhmä	
			11.00 Niskaryhmä		10.30 SeVo Jp		11.00 TH NC				11.00 PP NC	Syksy 2023 ryhmäaikataulu Käytetyt lyhenteet: PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa KeHu = Kehonhuolto TH = Toiminnallinen harjoittelu JomonShindo = Rentoutusta, venyttelyä PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta Ole-treeni = Ohjattu Kunnon laiteharjoittelu SP = Seniori Pilates ÄitiysPilates = Raskaana oleville ja synnyttäneille Pitävä lantionpohja = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. SpiraaliStabilaatio = Kiertävien lihasketjujen harjoittamista menetelmään suunnitelluilla vastuskuminauhoilla. SeVo = SenioriVoima					
					11.30 SeVo Jp	12.00 SP NC		11.45 Nivelrikko-ryhmä MH	12.00 KeHu Seniorit Jp		12.00 SeVo NC						
		14.00 SeVo Jp					13.00 Seniorit MH		14.15 PP/KeHo NC	13.00 TH Naiset Jp							
				15.00 Tilaus MH		15.15 PP/KeHo NC			15.15 Tilaus NC								
16.15 Spiraali-Stabilaatio MH	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME	16.10 KeHu Naiset ME	16.15 TH Miehet MH	16.15 PP/KeHo Naiset NC	16.15 PP/KeHo NC			16.15 PP/KeHo MH	16.30 Footbic-ryhmä Jp	16.15 PF Naiset IP						
17.30 ÄitiysPilates raskaana oleville NC		17.25 Ole-treeni Naiset ME/MH		17.30 Olkapää Jp		17.20 PP/KeHo NC	17.30 Selkäk. MH	17.15 PF Naiset IP		17.30 TH Naiset Jp	17.15 Pitävä lantion-pohja IP	Ohjaajat: ME = Maarit Eskola-Heikkinen MM = Maiju Mantere TT = Tuula Taina 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					
18.30 Jomon-Shindo TT		18.30 PF/Miehet IP			18.15 PP/KeHo Naiset IP	18.30 Spiraali-Stabilaatio MH	18.30 Teema ilta	18.20 PP/KeHo IP		18.30 TH Jp	18.20 PP/KeHo IP						
		19.35 Voima-Lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet IP			19.30 Alaraaja-ryhmä									