

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	8.00 Miehet ME							8.00 PP/KeHo NC		8.00 Tilaus ME		8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus/MM		10.00 TH							
							10.00 TH MH				10.00 ÄitiysPilates synnyt. NC		11.00 TH Miehet MM	12.30 SeVo/JP 14.00 SeVo/MM		11.00 Footbic- ryhmä							
11.45 Tuoli Jomon- Shindo TT			11.00 KeHu NC		10.30 SeVo JP		11.00 TH Sekaryhmä NC	11.30 Nivelrikko -ryhmä MH			11.00 PP Sekaryhmä NC	<p>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</p>											
			12.00 Niskaryhmä		12.00-14.00 Tilaus	12.00 SP NC			12.00 KeHu Seniorit JP														
		14.00 SeVo MM	2021 syksy 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/MH		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	16.15 PF Naiset IP							<p>Ohjaajat: ME = Maarit Eskola-Heikkinen MH = Maria Hurskainen MM = Maiju Mantere IP = Irmeli Petro TT = Tuula Taina NC = Nora Cedergren JP = Jonna Pesonen</p>					
17.15 Spiraali- Stabilaatio MM	17.30 ÄitiysPilates raskaana oleville NC	17.25 Ole-treeni Naiset ME/MH	17.30 Selkäkurssi	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	<p>Studio = Valtakatu 38, 5. krs TH = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs Olesali = Raatimiehenkatu 18 Puh. 020 7437 290 email: toimisto@fysio-eskola.fi</p>											
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													

