

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				9.00 Spiraali- Stabilaatio MH			8.00 PP/KeHo NC		8.00 Tilaus/MH	13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP			10.00 TH MH							
			10.00 KeHu NC				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							
			11.00 Niskaryhmä		10.30 SeVo JP 11.30 SeVo JP		11.00 TH NC	11.30 Nivelrikko- ryhmä MH			11.00 PP NC	<h2>2022 ryhmäaikataulu</h2> <p>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</p> <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> <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>											
11.45 Tuoli Jomon- Shindo TT						12.00 SP NC			12.00 KeHu Seniorit JP		12.00 SeVo NC												
		14.00 SeVo MM					13.00 Seniorit MH				13.00 TH Naiset JP												
15.15 Spiraali- Stabilaatio MM				15.00 Tilaus MH		15.15 PP/KeHo MM					15.15 Tilaus MM												
16.15 Spiraali- Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME	16.00 KeHu Naiset ME	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 JP	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													