

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 MM	8.00 Miehet ME/JS							8.00 PP/KeHo IP		8.00 Tilaus ME	13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus/MM 12.00 Tasapaino/IP		10.00 TH			
							10.00 TH JS				10.00 ÄitiysPilates synnyt. NC	16.00 Kipur ryhmä 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	<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 = Viiden kerran kurssi SpiraaliStabilaatio = Viiden kerran kurssi SeVo = SenioriVoima</p>					
			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								
18.45 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									

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

