

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		8.00 TH Miehet IP	8.00 Tilaus MM		10.00 TH	
							9.00 TH JS				10.00 Äitiys Pilates NC	13.00 Tilaus MM		Valvottu OleTREENI			10.00-14.00 Valvottu OleTREENI
			11.00 KeHu NC		10.30 Ole-treeni Seniorit JS		11.00 TH Sekaryhmä NC				11.00 PP Sekaryhmä NC						
		10.00-14.00 Valvottu OleTREENI			11.30-14.00 Valvottu OleTREENI	12.00 SP NC		10.00-14.00 Valvottu OleTREENI	12.00 KeHu Seniorit JS		12.00-14.00 Valvottu OleTREENI						
		14.00 SeVo MM	<b>Kevät 2019 ryhmäaikataulu</b>											13.00 TH Naiset JS			
		15.15 Tilaus MM		15.15 Tilaus JS		15.15 PP/KeHo MM											
	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME/JS	16.15 PF/KeHu Naiset ME	16.15 TH Miehet JS	16.15 PP/KeHo Naiset MM/NC	16.15 PP/KeHo MM	16.30 TH Naiset TT		16.15 PP/KeHo MM		16.15 PF Naiset IP						
17.30 Äitiys Pilates NC		17.30 Ole-treeni Naiset ME/JS	Selkäkurssi/ Niskakurssi	17.30 Olkapää JS	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 NC	17.15 Pitävä lantion-pohja IP						
18.45 Shindo TT		18.30 PF Miehet IP	18.30 KeHu 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 NC							
		19.35 PF Naiset IP			19.20 PP/KeHo Miehet MM				19.30 Shindo TT	19.30 TH Miehet MM	Allas-jumppa 18.00 JS						

**Käytetyt lyhenteet:**  
**PF** = PhysioFit ent. Fysiokimppa  
**KeHu** = Kehonhuolto  
**TH** = Toiminnallinen harjoittelu  
**Shindo** = Rentoutusta, venyttelyä  
**PP/KeHo** = PhysioPilates/KehonHallinta  
**Ole-treeni** = Ohjattu Kunnan laiteharjoittelu  
**NP** = Nuorten Pilates  
**SP** = Seniori Pilates  
**ÄitiysPilates** = Raskaana oleville ja synnyttäneille  
**Pitävä lantionpohja** = Viiden kerran kurssi

**Studio** = Valtakatu 38, 5. krs  
**TH** = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs  
**Olesali** = Raatimiehenkatu 18  
**Puh. 0207 437 290**  
email: toimisto@fysio-eskola.fi

**Ohjaajat:**  
**ME** = Maarit Eskola-Heikkinen  
**MM** = Maiju Mantere  
**IP** = Irmeli Petro  
**TT** = Tuula Taina  
**NC** = Nora Cedergren  
**JS** = Jani Sihvonen

