

KAUNIAINEN kevät 2018 (2.1.–31.5.2018)

Varaa aika ajanvarausjärjestelmästä www.varaaheti.fi/studioyin/fi/kauniainen – tunti voidaan perua, mikäli ilmoittautuneita osallistujia on alle kolme.

Päiväkohtaiset muutokset mahdollisia, tarkista tiedot aina ajanvarauksesta! **dynaaminen jooga** **lempeä jooga** **Pilates** **Pilates Reformer-laitetunti**

(hot) = kuuma tunti +35–38 °C (soft) = lempeä infrapunalämpö +25–35 °C * EI VIIKKOTUNTI – tarkista ajankohdat ajanvarausjärjestelmästä

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			7.30–8.30 YRITYSTUNTI Karo	7.00–8.00 Bikyas Power Yoga (hot) Paula	9.00–10.00 Terve Selkä -Pilates Satu H	
		9.30–10.30 Pilates I/II Annukka / Karo	9.30–10.45 Terve Selkä -jooga Eva	10.00–11.15 Yin&Yang Julia (engl.)	10.15–11.15 Power Pilates Eve / Satu H	10.00–11.00 Reformer Pilates Jo (engl.)
	11.00–12.15 * Äiti+vauva-joogakurssi Gabriela	11.00–12.30 YRITYSTUNTI Nicola		11.30–12.30 Reformer Pilates Jo (engl.)	11.30–12.45 Vinyasa Flow (soft) Paula	10.30–11.45 Vinyasa Flow (soft) Julia (engl.)
15.15–16.15 YRITYSTUNTI Annukka	12.00–14.30 * Vauvahierontakurssi Gabriela	13.00–14.30 YRITYSTUNTI Annukka			14.00–16.00 * KURSSIT	14.00–16.00 * KURSSIT
		17.30–18.30 Terve Selkä -Pilates Eve				
18.00–19.00 Reformer Pilates II Nina		18.00–19.00 Reformer Pilates Jo (engl.)	17.30–18.30 Reformer Pilates Jo (engl.)			16.00–17.15 Yin (aroma) Paula
18.00–19.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)	17.10–18.10 Hatha Gabriel (engl.)	18.40–19.50 Hatha II Gabriel (engl.)	18.00–19.00 Pilates I/II Karo	17.30–19.00 Yin (aroma) + äänimalja Annukka		17.30–18.30 YRITYSTUNTI Annukka
* 19.15–20.15 Reformer Pilates Nina	18.15–19.45 Bikyas Power Yoga (hot) Paula	19.15–20.15 YRITYS-Reformer Jo (engl.)	19.15–20.30 Bikyas Power Yoga (hot) Karo			19.00–20.30 Yin (soft) Annukka
19.30–21.00 Iyengarjooga Jarno	20.00–21.00 Yin (soft) Paula	20.00–21.00 Restoratiivinen / Yin Gabriel (engl.)				

Studio Yin Kauniainen, Tunnelitie 4, 02700 Kauniainen, Kauppakeskus Grani, 2. kerros Lisätiedot Annukka / +358 40 535 7135

www.studioyin.com