

lokakuun alku -31.12.2018

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

Päiväkohtaiset muutokset mahdollisia, tarkista tiedot aina ajanvarauksesta! **dynaaminen jooga** **lempeä jooga** **Pilates etc.**

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

Klassinen- tai urheiluhieronta / Alar Lookson / alar.lookson@gmail.com

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00-11.00 Pilates I/II Saija	10.00-11.30 Hatha (soft) Leena K		10.00-11.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)		10.00-11.30 Bikram Yoga (hot) Jade	10.30-11.45 Sivananda jooga (soft) Jutta
					12.00-13.30 Vinyasa Flow (hot) Sami	
					13.00-15.00 *KURSSIT	13.00-15.00 *KURSSIT
	17.00-18.00 Gyrokinesis method Jessica B (engl.)					14.30-15.30 YRITYSTUNTI
17.30-19.00 Vinyasa Flow (hot) Fredrika	18.15-19.15 Power Pilates Nina	17.30-19.00 Vinyasa Flow (hot) Karo	17.45-19.00 Yin (aroma) Gesa (engl.)	17.15-18.15 Pilates I/II + väline Jasmiina		16.00-17.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)
19.15-20.45 Yin&Yang Vera N	19.30-20.45 Vinyasa Flow (hot) Paula	19.30-20.45 Terve Selkä -jooga Eva	19.15-20.30 Terve Selkä -Pilates + somaatt.ven./Jasmiina	18.30-19.45 Vinyasa Flow (soft) Annamari		17.30-18.45 Bikyasa Power Yoga (hot) Paula
						19.00-20.30 Yin (aroma) Paula