

www.studioyin.com

lokakuun alku -31.12.2018

Varaa aika ajanvarausjärjestelmästä [www.varaaheti.fi/studioyin/fi/kauniainen](http://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 etc.** **Pilates Reformer-laitetunti**

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

Shiatsu-hoitoja / Fredrica Simoni (Italia) / [simoni.fede@gmail.com](mailto:simoni.fede@gmail.com)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		7.30–8.30 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>			9.00–10.00 <b>Terve Selkä -Pilates</b> <i>Eve / Sonja</i>	
		9.30–10.30 <b>Pilates I/II + väline</b> <i>Liisa P</i>			10.15–11.15 <b>Power Pilates</b> <i>Eve / Sonja</i>	10.30–11.45 <b>Vinyasa Flow (hot)</b> <i>Minna</i>
		11.00–12.30 YRITYSTUNTI <i>Eva</i>		12.00–13.00 <b>*Reformer Pilates</b> <i>Jo (engl.)</i>	11.30–12.30 <b>Gyrokinesis method</b> <i>Jessica B (engl.)</i>	12.00–13.00 <b>Reformer Pilates</b> <i>Hanna J</i>
15.00–16.00 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>		13.00–14.30 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>			13.00–14.15 <b>Bikram Yoga (hot)</b> <i>Anna N</i>	13.00–15.00 <b>*KURSSIT</b>
18.00–19.00 <b>Reformer Pilates</b> <i>Nina</i>		17.15–18.15 <b>Reformer Pilates</b> <i>Jo (engl.)</i>			14.00–16.00 <b>*KURSSIT</b>	
18.00–19.15 <b>Terve Selkä -jooga</b> <i>Gabriel (engl.)</i>	17.10–18.10 <b>Hatha</b> <i>Gabriel (engl.)</i>	17.45–18.45 <b>Terve Selkä -Pilates</b> <i>Eve</i>				16.00–17.15 <b>Yin (aroma)</b> <i>Gesa (engl.)</i>
19.15–20.15 <b>*Intro / Reformer</b> <i>Nina</i>	18.15–19.45 <b>Vinyasa Flow (hot)</b> <i>Minna</i>	18.15–19.15 <b>Reformer Pilates</b> <i>Jo (engl.)</i>	18.00–19.00 <b>Pilates I/II</b> <i>Liisa P / Sonja</i>	17.30–19.00 <b>Yin (aroma)</b> <i>Annikka</i>		17.30–18.30 <b>Yin&amp;Yang</b> + pienryhmä <i>Gesa (engl.)/Annikka</i>
19.30–21.00 <b>Iyengarjooga</b> <i>Jarno</i>	20.00–21.00 <b>Yin (soft)</b> <i>Minna</i>	19.00–20.30 <b>Hatha II</b> <i>Gabriel (engl.)</i>	19.15–20.30 <b>Vinyasa Flow (hot)</b> <i>Liisa P</i>	18.00–19.00 <b>*Reformer Pilates</b>		19.00–20.30 <b>Yin (soft)</b> <i>Annikka</i>