

2.1.–30.6.2019

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00–11.00 Pilates I/II Saija	10.00–11.30 Hatha (soft) / seniори Leena K	9.30–10.30 Terve Selkä -pilates Sonja	10.00–11.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)		10.00–11.00 Terve Selkä+somaattinen Eija	
					11.30–13.00 Vinyasa Flow (hot) Eija	11.00–12.30 Vinyasa Slow (hot) Gesа
					13.30–14.30 Gyrokinesis method Jessica	
					13.30–15.30 *KURSSIT	13.30–15.30 *KURSSIT
			16.00–17.00 YRITYSTUNTI			16.00–17.00 YRITYSTUNTI
17.30–19.00 Vinyasa Flow (hot) Fredrika	18.15–19.15 Power Pilates Nina	17.30–19.00 Vinyasa Flow (hot) Sami	17.45–19.00 Yin (aroma) Laura	17.15–18.15 Power Pilates Sonja		17.30–18.45 Hatha I/II Gabriel (engl.)
19.15–20.45 Yin&Yang Vera N	19.30–20.45 Vinyasa Flow (hot) Sami	19.30–20.45 Terve Selkä -jooga Eva	19.15–20.30 Vinyasa Flow/Yin&Yang (soft) Fredrika / Laura	18.30–19.45 Vinyasa Slow (soft) Annamari		19.00–20.30 Yin (aroma) Laura