

www.studioyin.com

2.1.–30.6.2019

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 etc.** **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 Annukka		7.15–8.15 Power Yoga (hot) Anna N / Ana	9.00–10.00 Terve Selkä -pilates Mimmi / Sonja	
	10.00–11.15 Hatha (soft) / seniори Raija	9.30–10.30 Pilates I/II + väline Mimmi	9.00–10.00 Spiraalistabilaatio SPS Eija		10.15–11.15 Power Pilates Mimmi / Sonja	
		13.00–14.30 YRITYSTUNTI Annukka		11.30–12.30 *Reformer Pilates Jo (engl.)	11.30–12.30 Gyrokinesis method Jessica	11.00–12.5 Vinyasa Flow (soft) Jutta
15.00–16.00 YRITYSTUNTI Annukka		16.30–17.30 Spiraalistabilaatio SPS Eija			13.00–14.15 Bikram Yoga (hot) Anna N	13.00–15.00 *KURSSIT
18.00–19.00 Reformer Pilates Nina		17.15–18.15 Reformer Pilates Jo (engl.)	17.30–18.30 Terve Selkä -Reformer Mimmi		14.30–16.30 *KURSSIT	14.30–15.30 Reformer Pilates Hanna J
18.00–19.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)	17.10–18.10 Hatha Gabriel (engl.)	17.45–19.00 Terve Selkä+somaattinen Eija	17.30–18.40 Bikryasa Power Yoga (hot) Jutta	16.00–17.00 Spiraalistabilaatio SPS Eija		16.00–17.10 Yin (aroma) Gesä
19.00–20.00 *Intro / Reformer Nina	18.15–19.45 Vinyasa Flow (hot) Eija	18.15–19.15 Reformer Pilates Jo (engl.)	18.45–19.45 Pilates I/II Mimmi	17.30–19.00 Yin (aroma) Annukka / Eija		17.15–18.30 Yin&Yang + pienryhmä Annukka
19.30–21.00 Iyengarjooga Jarno	20.00–21.00 Yin (soft) Eija	19.15–20.30 Hatha II Gabriel (engl.)	20.00–21.00 Yin / Restoratiivinen Mimmi			19.00–20.20 Yin (soft) Annukka