

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 infrapunälämpö +25–35 °C * EI VIIKKOTUNTI – tarkista ajankohdat ajanvarausjärjestelmästä

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		7.00–8.00 Terve Selkä -pilates <i>Sonja</i>		9.00–10.00 Pilates I/II		
10.00–11.00 Pilates I/II <i>Saija</i>	10.00–11.30 Hatha (soft) <i>Leena K</i>		10.00–11.15 Hatha <i>Gabriel (engl.)</i>		10.00–11.00 (alk.9.3.) Spiraalistabilaatio Terve Selkä / Eija T	
					11.30–13.00 Vinyasa Flow I/II (hot) <i>Eija T</i>	10.30–12.00 Vinyasa Slow (soft) <i>Gesa (engl.)</i>
					13.30–15.30 *KURSSIT	13.30–15.30 *KURSSIT
	17.00–18.00 Pilates Chair + matto (kiertoharjoittelu) / <i>Nina</i>		16.15–17.30 YRITYSTUNTI			16.00–17.00 Power Pilates
17.30–19.00 Vinyasa Flow I/II (hot) <i>Fredrika</i>	18.15–19.15 Power Pilates <i>Nina</i>	17.30–19.00 Vinyasa Flow I/II (hot) <i>Riina</i>	18.00–19.15 Yin (aroma) <i>Laura</i>	17.15–18.15 Pilates I/II + väline <i>Sonja</i>		17.15–18.30 Terve Selkä -jooga <i>Gabriel (engl.)</i>
19.15–20.45 Yin&Yang (soft) <i>Vera N</i>	19.30–20.45 Vinyasa Flow I/II (hot) <i>Sami</i>	19.30–20.45 Terve Selkä -jooga <i>Eva</i>	19.30–20.45 Yin&Yang (soft) <i>Laura</i>	18.30–19.45 Vinyasa Slow (soft) <i>Annamari</i>		19.00–20.30 Yin (soft) <i>Laura</i>