

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		7.00–8.00 Power Pilates Rafael	9.00–10.00 Terve Selkä -pilates Mimmi / Sonja	
		9.30–10.30 Pilates I/II + väline Mimmi	9.30–10.30 Spiraalistabilaatio Terve Selkä / Eija T		10.15–11.15 Power Pilates Mimmi / Sonja	11.00–12.15 Vinyasa Flow (soft) Jutta
		11.00–12.30 YRITYSTUNTI Eva		11.00–12.00 *Reformer Pilates Jo (engl.)	11.45–12.45 *kehonhuollon teematunti	
		13.00–14.30 YRITYSTUNTI Annukka			13.15–14.30 Bikram Yoga (hot) Anna N	12.00–14.00 *KURSSIT
15.00–16.00 YRITYSTUNTI Annukka		17.15–18.15 Reformer Pilates Jo (engl.)		16.15–17.15 Spiraalistabilaatio Terve Selkä / Eija T	14.30–16.30 *KURSSIT	14.30–15.30 Reformer Pilates Hanna J
18.00–19.00 Reformer Pilates Nina		17.45–19.00 Spiraalistabilaatio / Terve Selkä / Eija T	17.30–18.30 Terve Selkä -Reformer Mimmi			15.45–17.00 Yin (soft) Gesa (engl.)
18.00–19.15 Terve Selkä -jooga Gabriel (engl.)	17.10–18.10 Hatha Gabriel (engl.)	18.15–19.15 Reformer Pilates Jo (engl.)	17.30–18.40 Bikyasa Power Yoga (hot) Jutta	17.30–19.00 Yin (aroma) Annukka / Eija		17.15–18.30 Yin&Yang + pienryhmä Annukka
19.00–20.00 * Reformer / Intro Nina	18.15–19.45 Vinyasa Flow I/II (hot) Eija T	19.15–20.45 Hatha Gabriel (engl.)	18.45–19.45 Pilates I/II Mimmi	17.30–18.30 Spiraalistabilaatio Terve Selkä / Eija T		19.00–20.20 Yin (soft) Annukka
19.30–21.00 Iyengarjooga Jarno	20.00–21.00 Yin (soft) / restoratiivinen Eija T	19.30–20.30 Spiraalistabilaatio / Terve Selkä / Eija T	20.00–21.00 Yin (soft) / restoratiivinen Mimmi			