

1.4.–30.6.2019 asti

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
	10.00–11.30 Hatha (soft) Leena K				10.00–11.15 Terve Selkä -jooga Eija T	
					11.45–13.15 Vinyasa Flow I/II (hot) Eija T	10.30–12.00 Bikyasana Power Yoga (hot) Yacine
					13.30–15.30 *KURSSIT	13.30–15.30 *KURSSIT
	17.00–18.00 Pilates Chair + matto (kiertoharjoittelu) / Nina		16.15–17.30 YRITYSTUNTI			16.00–17.00 Pilates I/II Rafael (engl.)
17.30–18.45 Bikyasana Power Yoga (hot) Yacine	18.15–19.15 Power Pilates Nina	17.30–19.00 Vinyasa Flow I/II (soft) Riina	18.00–19.15 Yin (aroma) Laura	17.15–18.15 Pilates I/II + väline Sonja		17.15–18.30 Hatha Gabriel (engl.)
19.15–20.45 Yin&Yang (soft) Vera N	19.30–20.45 Vinyasa Flow I/II (hot) Sami	19.30–20.45 Terve Selkä -jooga Eva	19.30–20.45 Yin&Yang (soft) Laura	18.30–19.45 Vinyasa Slow (soft) Annamari		19.00–20.30 Yin (soft) Laura