

www.studioyin.com

1.4.–30.6.2019 asti

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
				7.00–8.00 Pilates I/II Rafael (engl.)	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	8.00–9.00 YRITYSTUNTI Annukka	10.15–11.15 Power Pilates Mimmi / Sonja	11.00–12.15 Vinyasa Flow (hot) Jutta
		11.00–12.30 YRITYSTUNTI		11.00–12.00 *Reformer Pilates Jo (engl.)	11.30–12.45 *Yin-klinikka (Circuit, PT, HIIT) / Rafael, Mimmi	12.30–13.30 Pilates klassinen rep. Rafael (engl.)
15.00–16.00 YRITYSTUNTI Annukka		13.00–14.30 YRITYSTUNTI Annukka			13.15–14.30 Bikram Yoga (hot) Anna N	
		17.15–18.15 Reformer Pilates Jo (engl.)	16.00–17.15 Aikuisbaletti / Barré Jaana		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	16.15–17.15 Spiraalistabilaatio (Terve Selkä) / Eija T		16.00–17.15 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	17.30–18.50 Yin (aroma) Annukka		17.30–18.30 Yin&Yang Annukka
19.00–20.00 *Reformer / Intro Nina	18.15–19.45 Vinyasa Flow I/II (hot) Eija T	19.15–20.45 Hatha II Gabriel (engl.)	18.45–19.45 Pilates I/II Mimmi	17.30–18.30 *Yin-klinikka Eija T		19.00–20.20 Yin (soft) Annukka
19.30–21.00 Iyengarjooga Jarno	20.00–21.00 Somaattinen harjoittelu Yin (soft) /Eija T	19.30–20.30 *Yin-klinikka Eija T	20.00–21.00 Yin (restoratiivinen) Mimmi			