

kevät
2020

STUDIO YIN
YOGA & PILATES

1.1.2020

Kauniainen 7.1.–30.6.2020 www.studioyin.com

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
		8.30–9.30 YRITYSTUNTI <i>Julie (engl.)</i>			9.00–10.00 Terve Selkä -pilates <i>Mimmi / Sonja</i>	
9.00–10.00 Hatha Flow (soft) <i>Julie (engl.)</i>		8.15–9.15 Terve Selkä -Reformer <i>Mimmi</i>	9.00–10.15 Spiraalistabiltaatio + Footbic / Eija T	9.00–10.00 Hatha Flow (soft) <i>Julie (engl.)</i>	10.15–11.15 Power Pilates <i>Mimmi / Sonja</i>	
		9.30–10.30 Pilates + väline <i>Mimmi</i>		10.00–11.00 Reformer Pilates <i>Terhi</i>	11.30–12.45 Vinyasa Flow (hot) <i>Julie (engl.)</i>	11.00–12.15 Vinyasa Flow (hot) <i>Jutta</i>
15.00–16.00 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>		12.00–13.10 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>	16.00–17.15 Aikuisbaletti / Barré (alk 6.2.) / Jaana	11.15–12.15 Sport SPS Spiraali- stabiltaatio / Terhi	13.00–14.00 Reformer Pilates (alk 1.2.) <i>Alessandra (engl.)</i>	11.30–12.30 Reformer Pilates <i>Kaisa</i>
16.30–17.45 YRITYSTUNTI	17.30–18.40 Spiraalistabiltaatio + Footbic / Eija T	13.15–14.30 YRITYSTUNTI <i>Annikka</i>	17.30–18.30 Terve Selkä -Reformer <i>Mimmi</i>		14.00–14.55 Salsa (alk 1.2.) <i>Yusleyby</i>	13.00–14.15 Meditative Hatha Yoga <i>Manu (engl.)</i>
18.00–19.00 Reformer Pilates <i>Terhi</i>	17.30–18.30 Power Pilates <i>Titta</i>	17.00–18.00 Wall Yoga -seinäkejooga <i>Gabriel (engl.)</i>	17.30–18.40 Vinyasa Flow (hot) <i>Julie (engl.)</i>	16.00–17.10 Bikram Power Yoga (hot) <i>Anna N</i>	15.00–15.55 Cubamix (alk 1.2.) <i>Yusleyby</i>	16.00–17.10 Yin (soft) <i>Gesa (engl.) / Julie (engl.)</i>
18.00–19.15 Hatha/Terve Selkä -jooga <i>Gabriel (engl.)</i>	19.00–20.00 Meditation <i>Manu (engl.)</i>	18.15–19.30 Hatha/Terve Selkä -jooga <i>Gabriel (engl.)</i>	18.45–19.45 Pilates <i>Mimmi</i>	17.30–18.50 Yin (aroma) <i>Annikka</i>	16.00–17.00 * TANSSIKURSSIT mm. afro	17.15–18.30 Yin&Yang <i>Julie (engl.)</i>
19.10–20.10 Reformer Pilates <i>Terhi</i>	18.45–20.00 Power Yoga (hot) <i>Titta</i>	18.30–19.30 Reformer Pilates <i>Terhi</i>	19.00–20.00 Reformer Pilates <i>Kaisa</i>			19.00–20.20 Yin (soft) <i>Annikka</i>
19.30–21.00 Iyengarjooga <i>Jarno</i>	20.00–21.00 Yin (soft) <i>Inka</i>	19.45–21.00 Yin&Yang + Yoga Nidra <i>Julie (engl.)</i>	20.00–21.00 Yin (restoratiivinen) <i>Mimmi</i>			