

ma

ti

ke

to

pe-la

su

**Pilates & venyttely**  
klo 16.30-17.45

**Pilates perustaso**  
klo 16.30-17.30

**Pilates keskitaso**  
klo 16.30-17.30

**Pilates tilausryhmä**  
klo 16.30-17.30

Kursseja & Tyhyä

**SPS Selän Spiraali**  
**Stabilaatio**  
klo 17.00-18.00

**Pilates jatkotaso**  
klo 18.00-19.00

Tilausryhmiä  
klo 18 -20.15

**Syvävenyttely**  
klo 17.45-19

**Pilates & venyttely**  
klo 17.45- 19

**Kehonhuolto**  
klo 18.15-19.15

Kursseja & Tyhyä  
klo 19.15-20.30

**SPS Selän Spiraali**  
**Stabilaatio**  
klo 19.15-20.15

Tilausryhmä  
klo 19.15-20.15