

ma

ti

ke

to

pe-la

su

Pilates & venyttely
klo 16.30-17.45

Pilates
perustaso
klo 16.30-17.30

Pilates
keski/jatkotaso
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

Kursseja & Tyhyä
klo 18-21

Liikkuvuutta &
notkeutta
klo 17.45-18.45

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