

ma

ti

ke

to

pe

su

Aamu stretch
klo 8.30-9.30

Pilates
tilausryhmä

Pilates & venyttely
klo 16.30-17.45

Pilates
perustaso
klo 16.30-17.30

Pilates
keskitaso
klo 16.30-17.30

Kursseja & Tyhyä

Tilausryhmä
klo 15.30-16.30

Pilates
jatkotaso
klo 18.00-19.00

Tilausryhmiä

Syvävenyttely
klo 17.45-19

Kursseja ja
tilausryhmiä
klo 16.30-19

SPS Selän Spiraali
Stabilaatio
klo 17.00-18.00

Kursseja & Tyhyä

SPS Selän Spiraali
Stabilaatio
klo 19.15-20.15

Tilausryhmä

Kehonhuolto
klo 18.15-19.15