

ma

ti

ke

to

pe-la

su

**Aamutunti**  
klo 8.30-9.30  
(alkaa 2.9.)

**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

**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