

MAANANTAI			
15.15 – 16.00	Kinesis	Riikka	Kinesistila
16.15 – 17.15	Lämpö Pilates	Pipsa	Alasali
16.30 – 17.30	Kuntosali Circuit	Maria	Kuntosali
17.30 – 18.30	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.15	Sisäpyöräily 45	Tuija	Pyöräilystudio
18.30 – 19.15	RPV	Tuija	Yläsali
18.45 – 19.45	Spiraali Stabilaatio SPS	Pipsa	Isosali
18.45-20.15	Syvävenyttely	Riikka	Alasali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	vaihtuva ohjaaja	Kuntosali
12.00 – 13.00	Pilates 1	Riikka	Yläsali
16.15 – 17.15	Pilates 1	Riikka	Tatami
16.30 – 17.15	Vaihtuva 45	vaihtuva ohjaaja	Tatami
17.30 – 18.30	Pilates 2	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.30	Zumba	Olga	Yläsali
17.30 – 18.30	Selkärühmä SPS	Riikka	Isosali
17.45 – 18.30	Kinesis	Elina	Kinesistila
18.45 – 19.30	TRX 45	Elina	Tatami
18.45 – 19.45	Hot Barre!	Katariina	Alasali

KESKIVIikko			
16.15 – 17.15	Hot Barre!	Katariina	Alasali
16.15 – 17.15	Kehonhuolto & Hieronta	Pipsa	Isosali
16.35 – 17.20	TRX 45	Maria	Tatami
16.45 – 17.30	Toning 45	Tuija	Yläsali
17.30 – 18.30	Äijäpilates	Pipsa	Alasali Vain miehille!
17.30 – 18.30	Spiraali Stabilaatio SPS	Katariina	Isosali
17.45 – 18.30	Kinesis +55	Tuija	Kinesistila
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Alasali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	vaihtuva ohjaaja	Yläsali
15.15 – 16.00	Kinesis Flow	Riikka / Maria	Kinesistila
16.15 – 17.15	Pilates 1	Riikka	Alasali *
16.30 – 17.15	Kinesis	Elina	Kinesistila
17.30 – 18.30	Kuntonyrkkeily	Elina	Isosali
17.30 – 18.30	Lavis	Katariina	Yläsali
18.30 – 19.30	Kuntosali Circuit	Maria	Kuntosali
18.45 – 19.45	Dynaaminen Liikkuvuus	Katariina	Tatami

PERJANTAI			
7.30 – 8.30	Pilates 1	Riikka	Isosali
16.30 – 17.30	Functional Training	Maria	Isosali

LAUANTAI			
11.00 – 11.45	RPV	Eeva	Yläsali

SUNNUNTAI			
15.15 – 16.00	Kinesis	Pipsa	Tatami
16.15 – 17.15	Pilates 1	Pipsa	Alasali

Tuntien värikoodit: **Wellness -tunnit** **Sport -tunnit**

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

Tuntivaraukset asiakaspalvelusta: palaute@elementstudio.fi / 050 911 2850 tai omilla tunnuksilla osoitteesta www.elementstudio.fi. Ohjelma voimassa 23.10. – 17.12.2017