

MAANANTAI 18.12.			
15.15-16.00	Kinesis	Tuija	Kinesistila
16.15 - 17.15	Kuntosali Circuit	Pipsa	Kuntosali
17.30 - 18.30	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.30 - 18.15	Sisäpyöräily 45	Tuija	Pyöräily
18.45 - 19.45	Lämpö Pilates	Pipsa	Alasali
18.00 - 19.30	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI 19.12.			
12.00 - 13.00	Pilates 1	Riikka	Alasali
16.15-17.15	Pilates 1	Riikka	Alasali
17.30 - 18.15	Lavis 45	Tuija	Yläsali
17.30-18.30	SPS	Pipsa	Isosali
17.45 - 18.30	Kinesis	Riikka	Kinesistila

KESKIVIikko 20.12.			
16.30 - 17.15	Toning 45	Tuija	Yläsali
17.30 - 18.30	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.30 - 18.15	Kinesis +55	Tuija	Kinesistila
18.30 - 20.00	Syvävenyttely	Riikka	Alasali

TORSTAI 21.12.			
16.15 - 17.15	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.30 - 18.30	Kuntosali Circuit	Pipsa	Yläsali
18.45 - 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Pipsa	Tatami

PERJANTAI 22.12.			
16.15-17.15	Pilates 1	Pipsa	Isosali
17.30-18.30	Functional Training	Pipsa	Tatami

KESKIVIikko 27.12.			
16.30 - 17.15	Toning 45	Pipsa	Yläsali
17.30 - 18.30	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.45 - 18.30	Kinesis +55	Elina	Kinesistila
18.00 - 18.45	Sisäpyöräily 45	Tuija	Sisäpyöräily
18.45 - 19.45	SPS	Pipsa	Isosali

TORSTAI 28.12.			
15.15 - 16.00	Kinesis Flow	Pipsa	Kinesistila
16.15 - 17.15	Pilates 1	Pipsa	Alasali
17.30 - 18.15	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
18.00-18.45	Lavis	Tuija	Yläsali
18.30 - 19.30	Dynaaminen liikkuvuus	Pipsa	Tatami

PERJANTAI 29.12.			
16.15-17.15	Pilates	Pipsa	Isosali
17.30-18.30	Functional Training	Pipsa	Tatami

#### Tuntien värikoodit:

**HUOM!** Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

WELLNESS TUNNIT

SPORT TUNNIT

#### Asiakaspalvelumme palvelee:

18.12. - 4.1. välillä asiakaspalvelumme on avoinna arkisin ma-to klo:14-18 sekä 29.12. perjantaina klo:14-17.30. Muuten ovet auki aina 15min ennen ohjatun tunnin alkua.

palaute@elementstudio.fi

050 911 2850

TIISTAI 2.1.			
12.00 - 13.00	Pilates 1	Riikka	Alasali
16.15-17.15	Pilates 1	Riikka	
17.15 - 18.00	Lavis 45	Katariina	
17.30-18.30	SPS	Riikka	
18.15 - 19.00	Kinesis	Katariina	Kinesis

KESKIVIikko 3.1.			
16.15 - 17.15	Hot Barrel!	Katariina	Alasali
16.30 - 17.15	Sisäpyöräily 45	Riikka	
17.30 - 18.30	Pilates 1	Katariina	Alasali
17.30 - 18.15	Kinesis +55	Riikka	Kinesistila
18.30 - 20.00	Syvävenyttely	Riikka	Alasali

TORSTAI 4.1.			
16.15 - 17.15	Pilates 1	Katariina	Alasali
16.30 - 17.15	Kinesis	Elina	Kinesistila
17.30-18.30	Kuntopyöräily	Elina	Tatami
18.45 - 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Katariina	Tatami

PERJANTAI 5.1.			
16.15 - 17.15	Pilates	Riikka	Alasali
17.30 - 18.30	Functional Training	Riikka	Tatami