



Element Studion ryhmäliikunta-aikataulu 13.8. – 16.12.2018 (pidätämme oikeudet muutoksiin)

MAANANTAI			
16.15 – 17.15	AIR -tunti	Pipsa	Isosali
16.30 – 17.15	Sisäpyöräily	Tuija	Yläsali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.15	RPV	Tuija	Tatami
17.30 – 18.30	Kuntosalicircuit	Jani	Circuit -sali
18.45-20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	vaihtuva ohjaaja	Circuit -sali 4.9. alk.
15.15 – 16.00	Kinesis	Tuija / Katariina	Kinesistila
16.15 – 17.15	Pilates	Riikka	Yläsali
16.30 – 17.25	Kahvakuula	Jani	Tatami
17.30 – 18.30	SPS	Riikka	Isosali
17.30 – 18.30	Hot Barre!	Katariina	Alasali
18.45 – 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Katariina	Alasali

KESKIVIIKKO			
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Alasali
16.15 – 17.15	SPS	Pipsa	Isosali
16.15 – 17.15	Functional Training	Tuija	Tatami
17.30 – 18.30	Äijäpilates	Pipsa	Alasali
17.30 – 18.15	Kinesis	Katariina	Kinesistila
18.40 – 19.40	Zumba	Olga	Tatami
18.45 – 20.00	Lämpö Pilates & Venyttely	Katariina	Alasali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	vaihtuva ohjaaja	Yläsali 6.9. alk.
16.15 – 17.15	Pilates Selkäryhmä	Riikka	Alasali
17.15 – 18.15	Kuntonyrkkeily	Elina	Isosali
18.30 – 19.30	Kuntosali Circuit	Elina	Circuit -sali
18.30 – 20.00	Syvävenyttely	Riikka	Isosali
18.40 – 19.40	Pilates	Katariina	Alasali

PERJANTAI			
16.30 – 17.30	Lavis	Katariina	Alasali
16.45 – 17.45	Functional Training	Jani	Tatami

SUNNUNTAI			
16.15 – 17.00	Kinesis	Pipsa	Kinesistila
17.15 – 18.15	Pilates	Pipsa	Alasali

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

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

Syksyn alkavat Pilates peruskurssit:

Kurssi 1: ma 13.8. ja ke 15.8. klo 18.45-20.15 (yht. 3h)

Kurssi 2: maanantaisin 20.8.-3.9. klo 18.45-19.45 (yht. 3h)

Kurssin hinta 40€. Ilmoittautumiset osoitteseen palaute@elementstudio.fi

