

Ryhmäliikunta-aikataulu 7.1. – 19.5.2019 (Pidätämme oikeudet muutoksiin)

MAANANTAI			
16.15 – 17.15	Pilates	Pipsa	Lämpösali
16.20 – 17.20	Kuntonyrkkeily	Elina	Isosali
16.30 – 17.15	Kinesis	Tuija	Kinesistila
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Lämpösali
17.30 – 18.15	RPV-Kiinteytys	Tuija	Yläsali
18.45 – 19.45	Hot Barre	Kata	Alasali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	vaihtuva	Kuntosali
15.15 – 16.00	Kinesis	Tuija	Kinesistila
16.15-17.15	Pilates	Riikka	Yläsali
16.30 – 17.30	Kuntosali Circuit	Jani	Kuntosali
17.30 – 18.30	SPS	Riikka	Isosali
17.30 – 18.30	Dancebic	Katariina	Yläsali
18.45 – 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Katariina	Lämpösali

KESKIVIikko			
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Lämpösali
16.15 – 17.15	Lämpö Pilates	Pipsa	Lämpösali
16.30 – 17.15	Sisäpyöräily	Tuija	Yläsali
17.30 – 18.30	Äijäpilates *	Pipsa	Isosali
17.30 – 18.15	Kinesis	Katariina	Kinesistila
17.30 – 18.15	Kahvakuula	Jani	Lämpösali
18.45 – 19.45	SPS	Katariina	Isosali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	Vaihtuva	Yläsali
16.15 – 17.15	Drop In -tunti	Vaihtuva	**
17.30 – 18.30	Zumba	Olga	Yläsali
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Jani??	Kuntosali
18.30 – 20.00	Syvävenyttely	Riikka	Isosali
18.40 – 19.40	Pilates	Katariina	Lämpösali

PERJANTAI			
16.30 – 17.30	Dynaaminen Liikkuvuus	Katariina	Isosali
16.45 – 17.45	Toiminnallinen Lihaskuntoharjoittelu	Jani	Lämpösali

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

Tuntien värikoodit:

WELLNESS TUNNIT

SPORT TUNNIT

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

\* Vain miehille!

\*\* Drop In -tunneista (aikataulu ja sisältö) ilmoitamme erikseen

Asiakaspalvelumme palvelee:

palaute@elementstudio.fi

050 911 2850

**Pilates Workshopista ymmärrystä ja taitoja laadukkaampaan liikkumiseen!**

1,5 h mittaisen kurssin aikana perehdytään yhteen aihealueeseen kerrallaan, pyrkien vahvistamaan kehotuntemusta ja anatomian tietämystä teoriaa ja käytännön harjoituksia yhdistämällä. Kurssi toimii erinomaisena lisänä säännölliselle pilatesharjoittelulle sekä alkusysäyksenä lajin aloittamista suunnittelevalle.

Yhden kurssin hinta on 29€. Opettajana fysioterapeutti ja pilatesohjaajamme Pipsa.

28.1. ma klo 18.45-20.15

**Pää paikalleen** – pään asennon vaikutus kehon lihastasapainoon

25.2. ma klo 18.45-20.15

**Hartiarengas haltuun** - Lapaluiden asennon sekä lihaskireyksien ja -heikkouksien vaikutus lapatukeen

25.3. ma klo 18.45-20.15

**Passiivinen pakara** – ydintuen heikoin lenkki?

**Ilmoittaudu mukaan asiakaspalvelussamme!**

