

## Element Studion ryhmäliikunta-aikataulu 19.5.2019 asti

MAANANTAI			
16.15 – 17.15	Pilates	Pipsa	Yläsali
16.20 – 17.20	Toiminnallinen Lihaskuntoharj.	Elina	Isosali
16.30 – 17.30	Flow jooga	Outi	Lämpösali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Lämpösali
17.30 – 18.15	RPV-Kiinteytys	Tuija	Yläsali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	vaihtuva	Kuntosali
15.15 – 16.00	Kinesis	Pipsa	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	Zumba	Outi	Yläsali
18.45 – 19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Outi	Lämpösali

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

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

PERJANTAI			
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

## Selän Hyvinvoinnin workshop

27.4. La klo:9.30-12.30



Tämä intensiivinen workshop antaa sinulle tietoa oman selkäsi hyvinvoinnista anatomian ja toiminnallisuuden näkökulmista. Kurssin aikana käymme läpi sekä teoriaa että harjoitteita ja kartoitamme henkilökohtaiset haasteet keuhonhallinta- ja liikkuvuusmittauksilla. Tavoitteena on, että iltapäivän lopuksi tiedät, mitä juuri sinun selkäsi ja koko kehosi tarvitsee, jotta se voi mahdollisimman hyvin.

Kurssin opettaa Riikka, joka on fysioterapeutti ja pilatesohjaaja.

Kurssin hinta 60€