



Element Studion ryhmäliikunta-aikataulu 19.8. – 15.12.2019 (pidätämme oikeudet muutoksiin)

MAANANTAI			
16.15 – 17.15	Pilates	Tuija	Lämpösali
16.30 – 17.15	Kinesis	Sami	Kinesistila
17.30 – 18.30	Pilates	Tuija	Lämpösali
17.30 – 18.30	Toiminnallinen lihaskunto	Sami	Isosali
18.45-19.45	Dynaaminen liikkuvuus	Riikka	Lämpösali

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	Tuija	Circuit -sali 17.9.-
16.15 – 17.15	Pilates	Riikka	Isosali
17.30 – 18.30	SPS	Riikka	Isosali
17.45 -18.45	Kuntosali Circuit	Jani	Kuntosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

KESKIVIikko			
15.15 – 16.00	Kinesis	Tuija	Kinesistila
16.15 – 17.15	AIR -tunti	Pipsa	Isosali
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Jani	Kuntosali
17.30 – 18.30	Pilates	Pipsa	Isosali
18.45 – 19.45	Äijä -ryhmä *	14x Kurssi 4.9.-11.12.	Lämpösali

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	Sami	Lämpösali 19.9.-
11.30 – 12.30	Pilates	Riikka	Lämpösali
16.30 – 17.15	Kinesis	Riikka	Kinesistila
17.30 – 18.30	SPS	Pipsa	Isosali
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Riikka	Isosali

PERJANTAI			
16.45 – 17.45	Toiminnallinen lihaskunto	Jani	Isosali

SUNNUNTAI			
17.00 – 17.45	RPV-Kiinteytys	vaihtuva ohjaaja	Lämpösali
18.00 – 19.00	Pilates	vaihtuva ohjaaja	Isosali

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

HUOM! Syvävenyttely ja Pilates -tunnit edellyttävät peruskurssin käymisen.

*Äijä -ryhmä on 14x kehonhuoltokurssi miehille (199€). Tuntia ei ole koulujen syyslomaviikolla 42. Tälle tunnille voit osallistua myös, mikäli olet mies ja sinulla on Wellness -kuukausiasiakkuus Studiollamme.

