

PILATES

POWER HOUSE HELSINKI

VIIKKOTUNNIT KEVÄT: 7.1.-9.6.2019

MAANANTAI

- 9.00 Mattopilates A+P | Hanna
- 16.00 Laitopilates seniorit | Eerika
- 17.00 Laitopilates K | Eerika
- 18.00 Mattopilates J | Eerika
- 18.00 Laitopilates P+K | Hanna
- 19.00 Mattopilates K | Minna

KESKIVIIKKO

- 13.00 Äiti+vauva pilates 45" | Katja
- 14.00 Mattopilates P | Katja
- 17.00 Laitopilates A+P | Susanna
- 18.00 Mattopilates A+P | Hanna (UUSI)
- 18.00 Laitopilates K | Susanna
- 19.00 Herrapilates | Susanna

PERJANTAI

- 8.00 Laitopilates K | Eerika
- 9.00 Mattopilates K | Eerika
- 10.15 Äiti+vauva pilates 45" | Hanna

TIISTAI

- 9.45 Äiti+taapero pilates 45" | Eerika
- 17.00 Laitopilates P | Hanna
- 18.00 Laitopilates K | Eerika
- 18.00 Mattopilates P | Hanna
- 19.00 Mattopilates K | Hanna
- 19.00 Laitopilates K | Eerika

TORSTAI

- 10.00 Mattopilates P+K | Hanna
- 17.00 Mattopilates J | Eerika
- 18.00 Barre | Minna
- 19.00 Laitopilates K | Minna
- 19.00 Kehonhuolto 90" | Satu

LAUANTAI

- 9.00 Flowjooga | Sanna
- 10.00 Laitopilates P+K | Sanna
- 10.00 Mattopilates alkeet 1-5 | Hanna
- 11.00 Laitopilates A+P | Hanna (UUSI)
- 11.00 Barre | Sanna (UUSI)

SUNNUNTAI

- 9.30 Laitopilates alkeet 1-3 | Sanna
- 10.30 Laitopilates P | Sanna
- 18.30 Flowjooga 90" | Katja

Tuntien kesto on 55 min ellei erikseen mainittu 45" tai 90".

Tuntien tasot: A=alkeet, P=perustaso, K=keskitaso, J=jatkotaso

Varmistathan että sinulla on tuntityyppiä vastaavat liput. Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin.

Tuntivaraukset ja verkkokauppa: pilatespowerhouse.avoinna24.fi

Yksityistunnit ja tiedustelut: info@pilatespowerhouse.fi

Pilates Power House Helsinki | Paloheinäntie 22 | www.pilatespowerhouse.fi