

# PILATES

POWER HOUSE HELSINKI

## VIIKKOTUNNIT KEVÄT: 11.1.-20.6.2021

### MAANANTAI

- 9.00 PILATES perusteet | Hanna
- 17.00 PILATES K | Eerika
- 18.00 Mattopilates J + ONLINE | Eerika
- 18.00 PILATES K | Hanna
- 19.00 Mattopilates P+K +ONLINE | Hanna
- 19.00 PILATES K | Minna

### TIISTAI

- 10.30 PILATES perusteet | Katja
- 18.00 Mattopilates P + ONLINE | Hanna
- 18.00 PILATES K | Eerika
- 19.00 Mattopilates J + ONLINE | Hanna
- 19.00 PILATES K | Eerika

### KESKIVIikko

- 8.00 PILATES K | Eerika
- 17.00 PILATES perusteet | Katja
- 18.00 PILATES K | Katja

### TORSTAI

- 10.00 Mattopilates K + ONLINE | Katja
- 11:30 PILATES perus+keskitaso | Eerika
- 17.00 PILATES alkeet (reformer) 1-5 | Hanna
- 18.00 Mattopilates A+P + ONLINE | Riina
- 18.00 PILATES K | Minna
- 19.00 PILATES K | Minna

### PERJANTAI

- 8.00 PILATES K | Eerika
- 11.30 Mattopilates P+K +ONLINE | Eerika

### LAUANTAI

- 10.00 PILATES perusteet | Sanna
- 11.00 PILATES K | Hanna

### SUNNUNTAI

- 16.30 PILATES perus+keskitaso | Sanna

**MUISTA ILMOITTAUTUA JA  
PERUA VARAUKSET 24 TUNTIA ENNEN TUNNIN ALKUA!**

Peruutusajan jälkeen kyseessä on myöhästynyt tuntiperuutus,  
jolloin lippua ei voi enää palauttaa.

TUNTIEN KESTO on 55 minuttia

TUNTIEN TASOT: A=alkeet, P=perustaso, K=keskitaso, J=jatkotaso

TUNTITYYPIT: PILATES - laitesalissa, Mattopilates - vain mattoharjoitus. Varmistathan että sinulla on tuntityyppiä vastaavat liput. Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin.

TUNTIVARAUKSET JA VERKKOKAUPPA: [avoinna24.fi/pilatespowerhouse](https://avoinna24.fi/pilatespowerhouse)

YKSITYISTUNNIT JA TIEDUSTELUT: [info@pilatespowerhouse.fi](mailto:info@pilatespowerhouse.fi)

PILATES POWER HOUSE HELSINKI | Paloheinäntie 22 | [www.pilatespowerhouse.fi](http://www.pilatespowerhouse.fi)