

SYKSY 5.9.-16.12.2022

MA	TI	KE	TO	PE
	10.00 SPIRAALI- STABILAAATIO/ PILATES			10.00 LAITE PILATES 1
15.30 PILATES/ Selkä	15.15 VARATTU	15.45 LAITE PILATES 2	15.45 SPIRAALI- STABILAAATIO	11.15 LAITE PILATES 2
17.00 PILATES Keskitaso	17.00 SPIRAALI- STABILAAATIO	17.15 PILATES Keskitaso	17.00 PRE-PILATES Selänhuolto	12.30 LAITE PILATES 1
18.15 PILATES Keskitaso	18.15 PRE-PILATES Selänhuolto	18.30 PILATES Perustaso	18.15 LAITE PILATES 1	
19.30 TEEMA/ Erikoiskursseja	19.30 ÄIJÄT LAITE	19.45 PILATES Perustaso	19.30 ÄIJÄT matto/laite	15.00 VARATTU

Tunneille tulee tehdä paikkavaraus. info@pilatesmaikkualho.fi

Peruutukset tulee viimeistään tehdä samana päivänä klo 12.00 mennessä.

Oikeudet muutoksiin pidätetään. SYSSLOMA VKO 42 (17.-21.10)/to 24.11./ 5.12. ei tunteja!