



Syksy 31.8. - 13.12.

Maanantai

Vahva Keho	Tiina	10:00
Pilates ja Kasvo Pilates	Sari	16:45 75min
Jooga Intro	Denisa	18:15

Tiistai

Yin & Yang Jooga	Kati	16:30
Pilates ja Jooga Nidra	Teresa	17:45

Keskiviikko

Yin & Yang Jooga	Kati	09:30
Vahva Keho	Tiina	10:45
Barre + Core	Lina	18:00
Power Pliates	Lina	19:15

Torstai

Barre	Teresa	16:30
Dance Vibe	Teresa	17:45

Perjantai

Functional	Tiina	9:45
Balance	Tiina	10:50
Pilates	Lina	16:45
Barre + core	Lina	18:00

Lauantai

Pilates	Teresa	10:00
Barre	Teresa	11:15
Ryhti ja Ranka	Anna	12:30

Sunnuntai

Fascia Method	Mari	11:00
Power Jooga	Jenna	17:00 50 min
Yin Jooga + Äänimalja	Jenna	18:00

Linnankatu 18, 4 krs.

Kaikki tunnit 60min jos ei muuta mainita. Varaus aukeaa 14 päivää ennen tuntia apissa tai **treenitehdas.fi**
TERVETULOA

