

PILATES



Maikku Alho

SYKSY 6.9.-17.12.2021

MA	TI	KE	TO	PE
	10.00 SPIRAALI- STABILAATIO/ PILATES			10.00 LAITE PILATES
15.50 PILATES/ Selkä	15.30 (alk.7.9.) SPIRAALI- STABILAATIO	15.45 LAITE PILATES		11.15 LAITE PILATES
17.00 PILATES Keskitaso	16.45 SPIRAALI- STABILAATIO	17.15 PILATES Keskitaso	17.00 PRE-PILATES Selänhuolto	12.30 LAITE PILATES
18.15 PILATES Keskitaso	18.00 PRE-PILATES Selänhuolto	18.30 PILATES Perustaso	18.15 SPIRAALI- STABILAATIO	
19.30 PILATES Perustaso	19.15 ÄIJÄT	19.45 PILATES Perustaso	19.30 ÄIJÄT	

Tunneille tulee tehdä paikkavaraus. info@pilatesmaikkualho.fi
Peruutukset tulee tehdä samana päivänä klo 12.00 mennessä.

Syysloma vko 41 (9.-17.10.) EI TUNTEJA ti 14.- ke 15.9.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.