

MAANANTAI			TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI								
Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	Raati.m.k. Olesali						
	8.00 Tilaus MH	8.00 Miehet ME					8.00 TH MH UUSI		8.00 PP/KeHo NC		8.00 Tilaus VL	13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP			9.00 *Footbic- ryhmä							
			10.30 KeHu NC								10.00 *ÄitiysPilates synnyt. NC	14.00 SeVo/MM	11.00 TH Miehet MM	12.30 SeVo/SK		10.00 TH							
			11.30 *Niskaryhmä		10.30 SeVo SK		11.00 TH VL				11.00 PP NC	<h2>Syksy 2024 ryhmäaikataulu</h2> <p>Käytetyt lyhenteet: PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa KeHu = Kehonhuolto TH = Toiminnallinen harjoittelu Rentousryhmä = Rentoutusta, venyttelyä PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta Ole-treeni = Ohjattu Kunnan laiteharjoittelu SP = Seniori Pilates ÄitiysPilates = Raskaana oleville ja synnyttäneille Pitävä lantionpohja = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. SpiraaliStabilaatio = Kiertävien lihasketjujen harjoittamista menetelmään suunnitelluilla vastuskuminauhoilla. SeVo = SenioriVoima * = teemakursseja, kysy uusien kurssien alkamisajankohdat.</p> <p>Ohjaajat: ME = Maarit Eskola-Heikkinen MH = Maria Hurskainen MM = Maiju Mantere IP = Irmeli Petro NC = Nora Cedergren VL = Veera Lokka SK = Sanni Kärpänen</p> <p>Studio = Valtakatu 38, 5. krs TH = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs Olesali = Raatimiehenkatu 18 Puh. 020 743 7290 email: toimisto@fysio-eskola.fi</p>											
					10.30 SeVo SK				12.00 KeHu/TH Seniorit VL		12.00 SeVo SK												
		14.00 SeVo MM								13.00 TH Naiset VL	13.00 SeVo SK												
				15.00 Tilaus MH		15.15 PP/KeHo NC/MM		15.30 *Nivelriikko MH	15.15 Tilaus MM														
16.15 Spiraali- Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME	16.10 KeHu Naiset ME	16.15 TH Miehet MH	16.15 PP/KeHo Naiset MM	16.15 PP/KeHo NC/MM	16.45 Olkapääk. MH		16.15 PP/KeHo MM		16.15 PF Naiset IP												
17.30 *Äitiys Spiraali- Stabilaatio NC		17.25 Ole-treeni Naiset ME/MH	17.30 *Palautu- misryhmä 5 krt kurssi MM	17.15 *SPS 5 krt kurssi MH		17.20 PP/KeHo MM	17.40 Selkäk. MH	17.15 PF Naiset IP	17.15 KeHu Miehet	17.30 TH Naiset SK	17.15 *Pitävä lantion- pohja IP												
18.30 Rentous- ryhmä NC		18.30 PF/Miehet IP			18.20 PP/KeHo Naiset IP	18.30 Spiraali- Stabilaatio MM	18.30 Teema ilta	18.20 PP/KeHo IP	18.20 PP/KeHo MM	18.30 TH SK	18.20 Voima- lantio IP UUSI												
		19.35 Voima- lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet IP			19.30 *Alaraaja- ryhmä															