

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					7.30 TH MH		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						
11.30-13.00 *Palautu- misryhmä 5 krt kurssi MM			11.00 *Niskaryhmä		10.30 SeVo VL		11.00 TH SK					11.00 PP NC	<h2 style="text-align: center;">Kevät 2025 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>									
	13.00				10.30 SeVo VL	12.00 SP NC			12.00 KeHu/TH Seniorit VL		12.00 SeVo SK											
	Mat. kynnyksen kuntosali harjoittelu 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		14.00 TH Miehet MH											
16.15 Spiraali- Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus ME	16.10 KeHu Naiset ME		16.15 PP/KeHo Naiset MM	16.15 PP/KeHo NC/MM			16.15 PP/KeHo MM		16.15 PF Naiset IP											
17.30 Rentous- ryhmä 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	17.30 Selkäk. MH	17.15 PF Naiset IP	17.20 PP/KeHo MM	17.30 TH Naiset SK	17.15 *Pitävä lantion- pohja IP											
18.30 *Äitiys Spiraali- Stabilaatio 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		18.30 TH SK	18.20 Voima- Lantio IP											
		19.35 Voima- Lantio IP			19.20 PP/KeHo Miehet IP			19.30 *Alaraaja- ryhmä														

