

Äitiysliikunta	Aerial & kehonhuolto
----------------	----------------------

*Mama* -kurssit raskausaikaan

*Baby* -kurssit synnytyksestä palautumiseen

*Ilmatunnit* sekä muut

*kehonhuoltotunnit*

# Kesäkurssit 2024

20.5.-16.6.2024 / 4 vkoa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>10:30</b> <b>BabyBarre</b> Tuuli	<b>10:30</b> <b>BabyPower</b> Hedvig	<b>10:30</b> <b>BabyPilates</b> Hedvig				
<b>12:00</b> <b>BabyPower JATKO</b> Tuuli	<b>12:00</b> <b>BabyPilates</b> Hedvig					
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>Run for Fun</b> - juoksuvalmennus</p> <p>Ti 18:00-19:15 / Hedvig</p> </div>					
<b>17:00</b> <b>MamaPilates</b> Minnamari		<b>17:00</b> <b>MamaYoga Aerial</b> Tuuli				
<b>18:15</b> <b>Spiraalistabilaatio</b> Anne	<b>18:15</b> <b>Ilmapilates</b> Anne	<b>18:15</b> <b>Ilmajooga basic</b> Heli	<b>18:15</b> <b>MamaBarre</b> Vivi			<b>18:00</b> <b>Ilmajooga flow</b> Kati
<b>19:30</b> <b>Pilates</b> Anne	<b>19:30</b> <b>Pilates</b> <b>Back to basics</b> Anne	<b>19:30</b> <b>Selkäjooga</b> Heli	<b>19:30</b> <b>Barre</b> Vivi			<b>19:15</b> <b>Hot yinjooga 75min</b> Kati

*Pidätämme oikeuden muutoksiin.*