

| MAANANTAI                                                      |                                                            |                                        | TIISTAI                                     |                            |                                  | KESKIVIikko                             |                        |                              | TORSTAI                            |                             |                                             | PERJANTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |                              | LAUANTAI          |                            |                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------------|------------------------------|
| Valtak.<br>Studio                                              | Valtak.<br>TH                                              | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali           | Valtak.<br>Studio                           | Valtak.<br>TH              | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali     | Valtak.<br>Studio                       | Valtak.<br>TH          | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali | Valtak.<br>Studio                  | Valtak.<br>TH               | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali                | Valtak.<br>Studio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Valtak.<br>TH               | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali | Valtak.<br>Studio | Valtak.<br>TH              | Raati <i>m.k.</i><br>Olesali |
|                                                                |                                                            | 8.00<br>Miehet<br>ME                   |                                             |                            |                                  |                                         | 7.30<br>TH<br>MH       |                              |                                    |                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8.00<br>TH<br>Miehet<br>IP  |                              |                   | 9.00<br>*Footbic-<br>ryhmä |                              |
|                                                                |                                                            |                                        | 10.30<br>KeHu<br>NC                         |                            |                                  |                                         |                        |                              |                                    |                             | *ÄitiysPilates<br>synnyt.<br>NC             | 13.00<br>Tilaus<br>MM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11.00<br>TH<br>Miehet<br>MM | 12.30<br>SeVo/SK             |                   | 10.00<br>TH                |                              |
| 11.30-<br>13.00<br>*Palautu-<br>misryhmä<br>5 krt kurssi<br>MM |                                                            |                                        | *Niskaryhmä                                 |                            | 10.30<br>SeVo<br>VL              |                                         | 11.00<br>TH<br>SK      |                              |                                    |                             | 11.00<br>PP<br>NC                           | <div>Syksy 2025 ryhmäaikataulu</div> <div>Käytetyt lyhenteet:<br/>PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa<br/>KeHu = Kehonhuolto<br/>TH = Toiminnallinen harjoittelu<br/>Rentousryhmä = Rentoutusta, venyttelyä<br/>PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta<br/>Ole-treeni = Ohjattu Kunnon laiteharjoittelu<br/>SP = Seniori Pilates<br/>ÄitiysPilates = Raskaana oleville ja synnyttäneille<br/>Pitävä lantionpohja = Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.<br/>SpiraaliStabilaatio = Kiertävien lihasketjujen harjoittamista menetelmään suunnitelluilla vastuskuminauhoilla.<br/>SeVo = SenioriVoima<br/>* = teemakursseja, kysy uusien kurssien alkamisajankohdat.</div> |                             |                              |                   |                            |                              |
|                                                                | 12.30<br>Mat. kynnyksen<br>kuntosali-<br>harjoittelu<br>SK | 14.00<br>SeVo<br>MM                    |                                             |                            | 11.30<br>SeVo<br>VL              | 12.00<br>SP<br>NC                       |                        |                              | 12.00<br>KeHu/TH<br>Seniorit<br>VL |                             | 12.00<br>SeVo<br>SK                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
|                                                                |                                                            |                                        |                                             |                            |                                  |                                         |                        |                              | 14.15<br>PP/KeHo<br>MM             | 13.00<br>TH<br>Naiset<br>VL | 13.00<br>SeVo<br>SK                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
|                                                                |                                                            |                                        |                                             | 15.15<br>Tilaus<br>MH      |                                  | 15.15<br>Miehet KeHu<br>NC/MM           |                        | *Nivelrikko<br>MH            | 15.15<br>Tilaus<br>MM              | 14.00<br>TH<br>Miehet<br>MH |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
| 16.15<br>Spiraali-<br>Stabilaatio<br>MM                        | 16.30<br>TH<br>Naiset<br>NC                                | 16.20<br>Tilaus<br>ME                  | 16.10<br>KeHu<br>Naiset<br>ME               |                            | 16.15<br>PP/KeHo<br>Naiset<br>MM | 16.15<br>PP/KeHo<br>NC/MM               |                        |                              | 16.15<br>PP/KeHo<br>MM             |                             | 16.15<br>PF<br>Naiset<br>IP                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
| 17.30<br>Rentous-<br>ryhmä<br>NC/MH                            |                                                            | 17.25<br>Ole-treeni<br>Naiset<br>ME/MH | *Palautu-<br>misryhmä<br>5 krt kurssi<br>MM | *SPS 5 krt<br>kurssi<br>MH |                                  | 17.20<br>PP/KeHo<br>MM                  | 17.30<br>Selkäk.<br>MH | 17.15<br>PF<br>Naiset<br>IP  | 17.20<br>PP/KeHo<br>MM             | 17.30<br>TH<br>Naiset<br>SK | 17.15<br>*Pitävä<br>lantion-<br>pohja<br>IP |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
| 18.30<br>*Äitiys<br>Spiraali-<br>Stabilaatio<br>NC             |                                                            | 18.30<br>PF/Miehet<br>IP               |                                             |                            | 18.20<br>PP/KeHo<br>Naiset<br>IP | 18.30<br>Spiraali-<br>Stabilaatio<br>MM | 18.30<br>Teema<br>ilta | 18.20<br>PP/KeHo<br>IP       |                                    | 18.30<br>TH<br>SK           |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |
|                                                                |                                                            | 19.35<br>Voima-<br>Lantio<br>IP        |                                             |                            | 19.20<br>PP/KeHo<br>Miehet<br>IP |                                         |                        | 19.30<br>*Alaraaja-<br>ryhmä |                                    |                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                              |                   |                            |                              |

Fysio-Eskola

Fysioterapia- ja KehoKeskus