

MAANANTAI			TIISTAI			KESKIVIikko			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI		
Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali	Valtak. Studio	Valtak. TH	RaatiM.k. Olesali
			9.30 KeHu Naiset ME		8.00 Miehet ME		7.30 TH MH					13.00 Tilaus MM	8.00 TH Miehet IP		9.00 *Mies-KUNTOON	9.00 *Footbic-ryhmä	
			10.30 KeHu NC								10.00 *ÄitiysPilates synnyt. NC	11.00 TH Miehet MM	12.30 SeVo/SK			10.00 TH Seka-ryhmä	
11.30-13.00 *Palautumisryhmä 5 krt kurssi MM		11.00 SeVo MM	11.30 Spiraali-Stabilaatio MM		10.30 SeVo SK		11.00 TH SK				11.00 PP NC	Syksy 2026 ryhmäaikataulu Käytetyt lyhenteet: PF = PhysioFit ent. Fysiokimppa KeHu = Kehonhuolto TH = Toiminnallinen harjoittelu Rentousryhmä = Rentoutusta, venyttelyä PP/KeHo = PhysioPilates/KehonHallinta Ole-treeni = Ohjattu Kunnon 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.					
		12.00 Voimaa Miehen arkeen			11.30 SeVo SK	12.00 SP NC			12.00 KeHu/TH Seniorit MH		12.00 SeVo SK						
									14.15 PP/KeHo MM	13.00 TH Naiset MH	13.00 SeVo SK						
				15.15 Tilaus MH		15.15 Miehet KeHu NC/MM		15.30 *Nivelrikko MH	15.15 Tilaus MM	14.00 TH Miehet MH							
16.15 Spiraali-Stabilaatio MM	16.30 TH Naiset NC	16.20 Tilaus MH			16.15 PP/KeHo Naiset MM	16.15 PP/KeHo NC/MM			16.15 PP/KeHo MM		16.15 PF Naiset IP						
17.30 Rentousryhmä NC/MH		17.25 Ole-treeni Naiset MH	17.30 *Palautumisryhmä 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 lantionpohja IP	Ohjaajat: ME = Maarit Eskola-Heikkinen MH = Maria Hurskainen MM = Maiju Mantere IP = Irmeli Petro NC = Nora Cedergren SK = Sanni Kärpänen Studio = Valtakatu 38, 5. krs TH = Toiminnallinen harjoittelu, Valtakatu 38, 5. krs Olesali = Raatimiehenkatu 18 Puh. 020 743 7290 email: toimisto@fysio-eskola.fi					
18.30 *Äitiys Pilates 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									
					19.20 PP/KeHo Miehet IP												