

# Fysios Tapiola liikuntakalenteri

31.8-13.12.2020

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
08.00	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	08.00	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	08.00	Keskiviikko	08.00	Torstai	08.00	Perjantai
09.00		09.05-10.00		09.00		09.05		09.00	
10.05-11.00		10.05-11.00		10.00		10.00		10.00	
11.00		11.00		11.00		11.05-12.00		11.00	
12.00		12.00		12.00		12.05-13.00		12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00		16.00	
17.05-18.00		Pilates Spektri/Ella		17.05-18.00		Faskiapilates Laurea/Maija		17.00	
18.05-19.00	Harjoitteluterapia Spektri/Ella	18.05-19.00	Harjoitteluterapia Spektri/Christine B.	18.05-19.00	Fysios jumppa Laurea/Outi	18.05-19.00	Pilates Laurea/Maija, Ella	18.00	
19.00	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	19.00	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	19.00	Keskiviikko	19.00	Torstai	19.00	Perjantai
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	

Pidämme oikeuden muutoksiin

Harjoitteluterapia - ohjattua kuntosaliharjoittelua, asiakkaalla tulee olla oma harjoitteluohjelma tehtynä

Pilates - pienryhmässä (max 6) vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein

Faskiapilates - Monipuolinen pilatestunti erilaisia välineitä hyödyntäen

Fysios jumppa - Fysioterapeutin ohjaama kuntojumppa, tunti sisältää askellusta musiikin tahtiin, monipuolista lihaskuntoharjoittelua sekä liikkuvuus- ja venyttelyharjoituksia

Senior-ryhmät - Ikääntyville suunnattua ohjattua liikuntaa pilateksen/jumpan muodossa

Pyhäpäiväaattoina suljemme klo 16.00, ei iltatunteja

Pyhäpäivinä ei tunteja