

MP PILATES -HARJOITUSTUNNIT

KESÄKUUN 1.6.–19.6.

P=Perustaso, K=Keskitaso, J=Jatkotaso, L=Laiteharjoitustunti,
LS= Laitesali

Aika	Ohjaaja	Taso	Sali	Huom.
Maanantai				
07.00–08.00	Maija Paulamäki	P	1	
10.00–11.00	Annika Havaste	P	1	Outi Heikkinen 2.6.
16.30–17.30	Tommi Hyytinen	P	1	
17.15–18.15	Outi Heikkinen	J	3	
17.45–18.45	Tommi Hyytinen	K	1	
18.30–19.30	Outi Heikkinen	P	3	
Tiistai				
10.00–11.00	Sara Hirn	L	LS	
11.30–12.30	Sara Hirn	J	1	Power / Jatkoarjoitteita
16.00–17.00	Maija Paulamäki	P	1	
17.00–18.00	Mari Oksman	K	3	
17.15–18.15	Maija Paulamäki	L		
18.15–19.15	Mari Oksman	P	3	
Keskiviikko				
07.00–8.00	Maija Paulamäki	K	1	
08.15–09.15	Maija Paulamäki	P	1	
11.30–12.30	Annika Havaste	K	1	
16.30–17.30	Annika Havaste	P	1	
17.45–18.45	Annika Havaste	K	1	
17.30–18.30	Mari Oksman	P	3	
Torstai				
08.15–09.15	Sara Hirn	L	1	
11.30–12.30	Sara Hirn	P	1	
16.30–17.30	Jarmo Ahonen	P	3	
17.45–18.45	Leena Lehtonen	K	1	
18.30–19.30	Tommi Hyytinen	P	3	
18.15–19.45	Ulla Mannila		4	PILATEKSESTA METODIIN
19.35–20.35	Tommi Hyytinen	K	3	
Perjantai				
11.30–12.30	Outi Heikkinen	K	1	
12.45–13.45	Outi Heikkinen	P	1	
Lauantai				
10.00–11.00	Outi Heikkinen	K	1	
11.15–12.15	Outi Heikkinen	P	1	

MP PILATES -peruskurssit

- 7.-8.6. klo 10.30–12.30
- kurssin kesto 4 h
- hinta 88 €

KESÄHINNAT HARJOITUSTUNEILLE!

- 5 krt 75 €
- 10 krt 135 €

Kesähinnat ovat voimassa 1.6.–17.8.2007.

Harjoituskortti tulee käyttää loppuun 31.8. mennessä.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Helsingin MPP Studio
(09) 565 8820 tai 040 7060 089 tai
ilmoittautuminen@methodputkisto.com
Ks. peruutusehdot nettisivuiltamme!

Studion aukioloajat kesällä

- Kesä- ja elokuu: ma–to klo 9–19, pe klo 9–15
- Heinäkuu: ti–to klo 14–19

Studio on suljettu 21.6.–22.6. välisen ajan.

HEINÄKUUN 23.–3.8.

P=Perustaso, K=Keskitaso, J=Jatkotaso, L=Laiteharjoitustunti,
LS= Laitesali

Aika	Ohjaaja	Taso	Sali	Huom.
Tiistai				
16.30–17.30	Mari Oksman	P	1	Outi Heikkinen 24.6. ja 1.7.
17.45–18.45	Mari Oksman	K	1	Outi Heikkinen 24.6. ja 1.7.
Keskiviikko				
11.30–12.30	Outi H / Sara H	K	1	
16.30–17.30	Outi H / Sara H	P	1	
17.45–18.45	Outi H / Sara H	J	1	
Torstai				
11.30–12.30	Outi H/ Sara Hirn	K	1	
16.30–17.30	Mari Oksman	K	1	Outi Heikkinen 26.6. ja 3.7.
17.45–18.45	Mari Oksman	P	1	Outi Heikkinen 26.6. ja 3.7.

ELOKUUN 4.–17.8.

P=Perustaso, K=Keskitaso, J=Jatkotaso, L=Laiteharjoitustunti,
LS= Laitesali

Aika	Ohjaaja	Taso	Sali	Huom.
Maanantai				
10.00–11.00	Annika Havaste	P	1	
16.30–17.30	Tommi Hyytinen	P	3	
17.45–18.45	Tommi Hyytinen	K	3	
Tiistai				
16.30–17.30	Mari Oksman	P	3	
17.45–18.45	Mari Oksman	K	3	
Keskiviikko				
11.30–12.30	Annika Havaste	K	1	
16.30–17.30	Annika Havaste	P	3	
17.45–18.45	Annika Havaste	J	3	
18.30–19.30	Tommi Hyytinen	P	3	
Torstai				
08.15 – 09.15	Sara Hirn	L	3	
16.30–17.30	Mari Oksman	K	3	
17.45–18.45	Mari Oksman	P	3	
Perjantai				
11.30–12.30	Sara Hirn	K	3	
12.45–13.45	Sara Hirn	P	3	
Lauantai				
10.00–11.00	Sara Hirn	K	3	
11.15–12.15	Sara Hirn	P		

