

# Volare!

HYVINVOINTISTUDIO



## Hyvinvointistudio Volare

Torikatu 2, 05800 Hyvinkää  
Puh. 044-568 0599  
info@studiovolare.fi  
www.studiovolare.fi

Ajanvaraukset osoitteessa:  
[studiovolare.fi/ajanvaraus](https://www.studiovolare.fi/ajanvaraus)

# Kevään 2024 viikkotunnit

alkaen ma 8.1.

## Ma

- 17.00 **Pilates** 60 min. (Carita)
- 18.20 **Flow Jooga** 60 min. (lämpö)  
(Jonna)
- 19.40 **Air Flow** 60 min. (Jonna)

## Ti

- 18.30 **YogaLates** 60 min. (Jonna)
- 19.45 **Air Smooth** 60 min. (Jonna)

## Ke

- 08.15 **YogaLates** 60 min. (Jonna)
- 17.00 **Air Basic** 60 min. (Jonna)
- 18.15 **Les Mills Bodybalance™**  
60 min. (Laura)
- 19.30 **Kehonhuolto** 60 min. (Laura)

## To

- 17.00 **Pilates** 60 min. (Jonna)
- 18.15 **Barre** 60 min. (Jonna)
- 19.30 **Yin Stress Less Jooga**  
75 min. (lämpö)(Jonna)

## Pe

- 07.15 **Yin & Yang Jooga** (lämpö) 60 min.  
(Jonna)
- 16.15 **Les Mills Bodybalance™** 60 min.  
(Laura)
- 17.45 **Extra Teematunteja** (tunnit  
hinnoiteltu erikseen)

## La

- 11.30 **Extra Teematunnit/Workshopit**  
(tunnit hinnoiteltu erikseen)

## Su

- 17.20 **Barre** 60 min. (Jonna)
- 18.40 **Yin Stress Less Jooga**  
75 min. (lämpö)(Jonna)

Tämän ohjelman lisäksi uutuutena  
**Laitepilates**, joka alkaa laitestartteina  
ja lyhytkursseina tammikuussa.