

KEVÄT 2020

Pilates
Jooga
Barre

Kurssit raskaana oleville ja synnyttäneille (ilman lapsia)

RASKAANA OLEVILLE

MamaPilates raskaana oleville	Keskusta, Maija	ma klo 16:30-17:30	13.1. - 10.2.2020 (5 krt) 24.2. - 30.3.2020 (6 krt)	95 € 114 €
MamaPilates raskaana oleville	Keskusta, Maija	ma klo 17:45-18:45	13.1. - 10.2.2020 (5 krt) 24.2. - 30.3.2020 (6 krt)	95 € 114 €
MamaPilates raskaana oleville	Käpylä, Paula	ti klo 17:45-18:45	14.1. - 11.2.2020 (5 krt)	95 €
MamaBarre raskaana oleville UUSI	Käpylä, Sonja	ti klo 17:30-18:30	25.2. - 31.3.2020 (6 krt)	114 €
MamaPilates raskaana oleville	Keskusta, Irina	ke klo 16:30-17:30	15.1. - 12.2.2020 (5 krt) 26.2. - 1.4.2020 (6 krt)	95 € 114 €
MamaPilates raskaana oleville	Keskusta, Irina	ke klo 17:45-18:45	15.1. - 12.2.2020 (5 krt) 26.2. - 1.4.2020 (6 krt)	95 € 114 €
Mammajooga raskaana oleville	Lauttasaari, Saija	to 17:00-18:00	9.1. - 13.2.2020 (6 krt) 20.2. - 26.3.2020 (6 krt)	114 € 114 €

SYNNYTTÄNEILLE

"Eroon Erkaumasta" Pilates synnyttäneille	Keskusta, Maija	ma klo 18:50-19:50	13.1. - 10.2.2020 (5 krt) 24.2. - 30.3.2020 (6 krt)	95 € 114 €
Pilates synnyttäneille	Käpylä, Paula	ti klo 18:50-19:50	14.1. - 11.2.2020 (5 krt)	95 €
Barre synnyttäneille UUSI	Käpylä, Sonja	ti klo 18:40-19:40	25.2. - 31.3.2020 (6 krt)	114 €
Pilates synnyttäneille	Keskusta, Irina	ke klo 18:55-19:55	15.1. - 12.2.2020 (5 krt) 26.2. - 1.4.2020 (6 krt)	95 € 114 €

SALIT

Keskusta Itäinen Teatterikuja 5 A 1
Käpylä Pellervontie 39
Lauttasaari Heikkiläntie 10

YLEISTÄ

Mukaan tunneille voi tulla missä tahansa raskauden vaiheessa ja synnytyksen jälkeen jälkitarkastuksen jälkeen. Takarajaa synnytyksen jälkeen ei ole, harjoittelu kannattaa aina. :)

Voit osallistua molemmille jaksolle tai vain toiseen. II jaksolle voi osallistua, vaikka olisi osallistunut I jaksolle.

Maksutavat lasku (1 tai 2 erässä), liikuntasetelit / saldo

ILMOITTAUTUMINEN

www.kirppanat.fi/ilmoittautuminen



KIRPPANAT
Liikuntaa pienestä pitäen



@kirppanat

info@kirppanat.fi