



Ajanvaraukset osoitteessa:
studiovolare.fi/ajanvaraus

Hyvinvointistudio Volare

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

VOLAREN SYKSYN 2026 VIIKKOTUNNIT

Ohjelma voimassa
10.8. - 20.12.

Maanantai

17.00 **Pilates (P)**
18.15 **Flow Jooga (lämpö)**
19.30 **Air Smooth**

Tiistai

08.30 **Pilates Spine Corrector**
18.15 **YogaLates**
19.30 **Air Basic 75 min.**

Keskiviikko

17.45 **Bodysculpt**
19.00 **Yin&Yang + Aroma (lämpö) 75 min.**

Torstai

17.00 **Pilates (P/K)**
18.15 **Barre**
19.30 **Yin Stress Less (lämpö) 75 min.**

Perjantai

15.45 **Circuit “in the box”** (14.8. - 2.10.)
17.30 **Extra teematunnit**

Sunnuntai

15.00 **YogaLates** (23.8. - 4.10.)
17.30 **Barre**
18.45 **Yin Stress Less (lämpö) 75 min.**

LAITEPILATES -viikkotunnit

Ti
15.50
17.00

To
15.45

Pe
08.30

Su
16.15

Teematunnit on hinnoiteltu erikseen, mikäli ne ovat kestoltaan pitkiä tai erikoistunteja.

Pilateksen viikkotuntien tuntitasot:

P = Perustaso
P/K = Perustaso/Keskitaso