

# Ryhmäliikunta syksy 2024



Skannaa QR-koodi & lataa sovellus nähdäksesi tarkemmat ryhmäliikunta-aikataulut ja varataksesi tunnin.

Oulu Keskusta Group 26.8.-31.12.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9:30 Pilates 55					10:00 Kiertävä LesMills 45	
	11:00 DanceMix 55	11:00 Jooga 55			10:55 Peppu-Vatsa 45	
			12:00 Pilates 55		11:50 Kehonhuolto 45	
16:00 Power Jooga 55	16:00 Les Mills Core 30	16:00 Iisi Startti 45	16:00 Peppu-Vatsa 45	15:00 BodyPump 45		16:00 DanceMix 55
17:05 BodyCombat 45	16:40 Les Mills Dance 45	16:55 DanceMix 45	16:55 BodyAttack 60	16:00 Indoor Cycling Interval 45		17:05 Power Jooga 90
18:00 Peppu-Vatsa 45	17:35 BodyPump 45	17:05 Indoor Cycling Hiit 30	17:00 Indoor Cycling Beat 60	16:00 Les Mills Dance 45		
18:05 Indoor Cycling Endurance 45	17:35 Indoor Cycling Interval 45	17:45 Indoor Cycling Endurance 60	18:05 BodyPump 60	17:00 BodyCombat 60		
18:55 Les Mills Dance 45	18:30 Indoor Cycling Beat 45	17:50 BodyCombat 60	19:15 Jooga 75	18:10 Pilates 55		
19:00 Indoor Cycling Base 45	18:30 BodyAttack 45	19:00 Les Mills Core 30				
20:00 Kehonhuolto 45	19:25 BodyBalance 60	19:40 Pilates 55				
			18:00 Laiteopastus 45 parillisilla viikoilla 22.8. alkaen			