Ryhmäliikunta kevät 2024

Oulu Keskusta Group 2.1.-12.5.2024

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

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