Ryhmäliikunta kesä 2024

Oulu Keskusta touko-kesäkuu 13.5.-30.6.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				9:30 BodyPump 45		
	10:00 Yoga in the Park 55 Ainolanpuistossa					
		11:00 Jooga 55			11:00 DanceMix 55	
			12:00 Yoga in the Park 55 Ainolanpuistossa		12:05 Power Jooga 55	
			'			
16:45 Power Jooga 55	16:45 BodyPump 45	16:45 Peppu-vatsa 55	16:45 BodyPump 60	16:45 BodyCombat 60		
17:50 BodyAttack 60	17:40 LesMills Dance 45	16:45 Indoor Cycling Base 45	17:55 BodyBalance 45	17:55 Pilates 55		17:00 Jooga 55
17:50 Indoor Cycling Endurance 60	17:45 Indoor Cycling Beat 45	17:55 BodyPump 60	18:00 Indoor Cycling Interval 45			
19:00 Peppu-Vatsa 55	18:35 Les Mills Core 30	19:05 Pilates 55	18:50 DanceMix 55			
20:05 Kehonhuolto 45	19:15 BodyBalance 60		19:55 Jooga55			

Ryhmäliikunta kesä 2024

Oulu Keskusta 1.7.-25.8.2024

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
				9:30 BodyPump 45		
	10:00 Yoga in the Park 55 Ainolanpuistossa					
		11:00 Jooga 55			11:00 DanceMix 55	
			12:00 Yoga in the Park 55 Ainolanpuistossa		12:05 Power Jooga 55	
			'			
16:45 Power Jooga 55	16:45 BodyPump 60	16:45 Peppu-vatsa 55	16:45 BodyPump 60	16:45 BodyCombat 60		
17:50 BodyAttack 60	17:55 LesMills Dance 45	16:45 Indoor Cycling Base 45	17:55 DanceMix 55	17:55 Pilates 55		17:00 Jooga 55
17:50 Indoor Cycling Endurance 60	18:00 Indoor Cycling Hiit 30	17:55 BodyPump 60	18:00 Indoor Cycling Interval 45			
19:00 Peppu-Vatsa 55	18:50 Les Mills Core 30	19:05 Pilates 55	19:00 Jooga 55			
20:05 Kehonhuolto 45	19:30 BodyBalance 60					