

Jumppalukkari Oulun keskusta-Oulunsalo (muutokset ja lisäykset punaisella):

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10.15 Asahi jatko Valve 11 Venytys/rentoutus aamuryhmä C Valve 16.30 Jooga alkeet/keskitaso Kajaanintullin koulu 17.00 Vatsa-peppu-reisijumppa A Pohjankartano 18.00 Kahvakuula E Pohjankartano 18.45 Venyttely, liikkuvuus ja rentoutuminen Pohjankartano 20.00 Lavis-lavatanssijumppa Pohjankartano	9.00 Aamujooga Valve 10.00 Aamuinen venyttely Oulunsalo-talo 11.00 Voimatasapainoryhmä Oulunsalo-talo	9.00 Asahi alkeet Valve 9.45 Kehonhuoltoa ja -hallintaa Valve 11 Venytys/rentoutus aamuryhmä D Valve 16.30 Kuntojumppa Oulunsalo-talo 17.15 Kuntopiiri kahvakuulalla Pohjankartano 17.30 Jooga Oulunsalo-talo 18.00 Vatsa-peppureisijumppa Oulunsalo Salonpään koulu 18.15 Vatsa-peppureisijumppa B Pohjankartano 19.15 Zumba Pohjankartano 20.00 Kehonhuoltoa ja -hallintaa Pohjankartano	11.45 Asahi Oulunsalo-talo 12.30 Venytys/rentoutustunti Oulunsalo-talo 16.30 Lavis-lavatanssijumppa Myllytullin koulu 17.30 Just dance! Pohjankartano 18.15 Folkjam Pohjankartano 19.15 Kahvakuula C Pohjankartano 20.00 Putkirullaus Pohjankartano	17.00 Lavis-lavatanssijumppa Pohjankartano Lauantai 12.00 Nia-tanssi Pohjankartano Sunnuntai 12.00 Jooga alkeet Pohjankartano 14.30 Kahvakuula D Pohjankartano 19.30 Jooga alkeet/keskitaso Rajakylän koulu