

Jumppapaketti

Haukipudas, Kiiminki, Yli-Ii, Ylikiiminki

Maanantai

- 17.00 Kunnan jumppa, Martinniemen koulu
- 17.00 Flowjooga Haukipudas, Länsituulen päiväkot
- 17.30 Voimajooga, Jääli Välikylän päiväkot
- 18.00 Tehotreeni, Martinniemen koulu
- 18.00 Lavis-lavatanssijumppa, Yli-Ii Vorelli
- 18.30 Niskahartiaseudun ja selän hyvinvointi Haukipudas, Länsituulen päiväkot

Tiistai

- 17.30 Litteä vatsa & vahva selkä Ylikiiminki, Vesalan koulu
- 18.00 Hyvän olon tunti, Takkurannan koulu
- 18.30 Kahvakuula Haukipudas, Aseman koulu
- 18.30 JumppaCoctail, Kiviniemen koulu
- 18.30 Hyvän olon jooga Ylikiiminki, Vesalan koulu
- 19.00 Kuntonyrkkeily, Takkurannan koulu
- 19.30 Venyttely, liikkuvuus ja rentoutuminen, Kiviniemen koulu

Keskiviikko

- 10.00 Aamurentoutus kehoa ja mieltä hellien, Haukipudas, Tanssisali
- 17.30 Dynaaminen jooga, Kiimingin lukio
- 17.30 Kunnan jumppa, Jäälin koulu
- 18.00 Dancemix, Länsituulen päiväkot
- 18.30 Kahvakuula, Jäälin koulu
- 19.00 Vatsa-peppu-reisijumppa, Länsituulen päiväkot
- 19.00 Yinjooga, Kiimingin lukio

Torstai

- 17.45 Lavis-lavatanssijumppa, Haukiputaan lukio
- 18.00 Vatsa-peppu-reisijumppa, Välikylän päiväkot
- 18.00 Kehonhuolto, Yli-Ii Vorelli
- 18.30 Kahvakuula, Ylikylän koulu
- 18.30 Folkjam, Haukiputaan lukio
- 19.00 Kahvakuula, Harjunkaari
- 19.30 Keskivartalotreeni & venyttely, Ylikylän koulu
- 20.00 Vatsa-peppu-reisijumppa & venyttely, Harjunkaari



OULU
-opisto

**JUMPPAPAKETTI HAUKIPUDAS -
KIIMINKI - YLIKIIMINKI - YLI-II**
830102k 80 €

