

# Jumppapaketti Oulu, Oulunsalo

## Maanantai

- 10.15 Aamuinen asahi, Valve
- 11.00 Venytys/rentoutus aamuryhmä A, Valve
- 12.00 Asahi päiväryhmä alkeet, Valve
- 12.45 Rentouttavaa liikuntaa hengitellen, Valve
- 17.00 Lavis-lavatanssijumppa, Pohjankartano
- 17.00 Kokovartalotreeni välinein, Urheilutalo
- 17.45 Ryhtiä rankaan keppijumpalla, Pohjankartano
- 18.15 Afropowerdance, Oulunsalo-talo
- 18.30 Kahvakuula A, Pohjankartano
- 19.00 Lempeä flowjooga, Oulunsalo-talo
- 19.15 Maanantaireeni, Pohjankartano
- 20.00 Venyttely, liikkuvuus ja rentoutuminen, Pohjankartano

## Tiistai

- 17.30 Hyvän olon jooga, Pohjankartano
- 17.30 Humpppajumppa B, Oulunsalo-talo
- 19.00 Yinjooga, Rajakylän koulu

## Keskiviikko

- 09.30 Syväjumppaa ja rentoutta kehoon, Valve
- 11.00 Venytys/rentoutus aamuryhmä B, Valve
- 14.00 Selätä niskavaivat, Kirkonkylän koulu
- 15.00 Ukkojumppa, Kirkonkylän koulu
- 16.30 Kunnan jumppa, Oulunsalotalo
- 17.00 Just dance!, Pohjankartano
- 17.30 Hathajooga, Oulunsalo-talo
- 17.45 Peppu30, Pohjankartano
- 18.00 Kunnan jumppa, Salonpään koulu
- 18.15 Kahvakuula, Pohjankartano
- 19.00 Vatsa-peppu-reisijumppa, Pohjankartano
- 19.30 Vatsa-peppu-reisijumppa, Oulunlahden koulu
- 19.30 Jokamiehen jooga, Oulunlahden päiväkot
- 20.00 Syväjumppa, Pohjankartano

## Torstai

- 09.00 Tasapainottava aamujooga, Valve
- 11.00 Kahvakuula ja tasapainoharjoittelu, Urheilutalo
- 12.00 Ryhtiä rankaan keppijumpalla, Urheilutalo
- 13.00 Kuntosali liikuntaa ikääntyville, Urheilutalo
- 16.30 Kevennetty Lavis-lavatanssijumppa, Myllytullin koulu
- 17.15 Latindance, Myllytullin koulu
- 17.15 Heidän tehotreeni, Pohjankartano
- 18.30 Folkjam, Pohjankartano
- 19.30 Flowjooga, Pohjankartano

## Perjantai

- 11.30 Kevennetty syväjumppa, Valve
- 12.30 Kevennetty Lavis-lavatanssijumppa, Valve
- 17.00 Lavis-lavatanssijumppa, Pohjankartano
- 18.00 Bic&Core, Pohjankartano

## Sunnuntai

- 12.00 Lempeän luja jooga, Heinätorin koulu
- 15.00 Pumppi, Urheilutalo
- 17.00 Kahvakuula, Pohjankartano
- 17.45 Venyttely/rentoutus, Pohjankartano
- 18.00 Rentoutus kehoa ja mieltä hellien, Rajakylän koulu
- 19.30 Kuntonyrkkeily, Talvikankaan koulu



**OULU**  
-opisto

**JUMPPAPAKETTI**  
**KESKUSTA - OULUNSALO**  
**830101k 80 €**

