

Jumppapaketti Oulu, Oulunsalo

Maanantai

- 10.15 Aamuinen asahi, Valve
- 11.00 Venytys/rentoutus aamuryhmä A, Valve
- 12.00 Asahi päiväryhmä alkeet, Valve
- 12.45 Kevennetty syväjumppa ja rentoutuminen, Valve
- 17.00 Lavis-lavatanssijumppa, Urheilutalo
- 17.00 Kahvakuula A, Pohjankartano
- 18.00 Dance & Shake, Urheilutalo
- 18.00 Afropowerdance, Oulunsalotalo
- 18.00 Ryhtiä rankaan keppijumpalla A, Pohjankartano
- 18.45 Lempeä flowjooga, Oulunsalotalo
- 19.00 Maanantaireenit, Pohjankartano
- 20.00 Venyttely, liikkuvuus ja rentoutuminen, Pohjankartano

Tiistai

- 12.15 Virtaava kehonhuolto, Valve
- 15.15 Ryhtiä rankaan, voimaa varten, Urheilutalo
- 18.30 Kahvakuula B, Lintulammen koulu
- 19.15 Core & venyttely, Lintulammen koulu
- 19.30 Rauhoittava jooga ja äänimallarentoutus, Kastellin monitoimitalo päiväkodin sali

Keskiviikko

- 09.30 Syväjumppaa ja rentoutusta kehoon, Valve
- 11.00 Venytys/rentoutus aamuryhmä B, Valve
- 14.00 Selätä niskavaivat, Oulunsalon kirkonkylän koulu
- 15.00 Ukkojumppa, Oulunsalon kirkonkylän koulu
- 17.00 Just dance!, Pohjankartano
- 17.00 Kahvakuula F, Salonpään koulu
- 17.50 Legsolution 30, Pohjankartano
- 18.00 Kunnan jumppa D, Salonpään koulu
- 18.25 Absolution 30, Pohjankartano
- 19.00 Zumba, Pohjankartano
- 19.00 Flowjooga, Kastellin monitoimitalo päiväkodin sali
- 20.00 Kahvakuula C, Pohjankartano

Torstai

- 9.00 Tasapainottava aamujooga, Valve
- 11.00 Kevennetty kahvakuula, Urheilutalo
- 12.00 Ryhtiä rankaan keppijumpalla, Urheilutalo
- 13.00 Kiertoharjoittelu kuntosalilla, Urheilutalo
- 16.15 Kehon hallintaa ja huoltoa, Hiukkavaaratalo
- 16.30 Kevennetty Lavis-lavatanssijumppa, Myllytullin koulu
- 17.00 Kahvakuula D, Hiukkavaaratalo
- 17.15 Latindance, Myllytullin koulu
- 17.15 Miesten ja naisten kehonpääntreeni, Pohjankartano
- 18.00 Kahvakuula Tabata, Pohjankartano
- 18.00 Vatsa-peppu-reisjumppa A, Hiukkavaaratalo
- 18.45 Folkjam, Pohjankartano
- 19.00 Flowjooga, Hiukkavaaratalo
- 19.45 Syvätreeni ja rentoutuminen, Pohjankartano

Perjantai

- 11.30 Kevennetty syväjumppa, Valve
- 12.30 Kevennetty Lavis-lavatanssijumppa, Valve
- 17.00 Shake & Dance Lattaritreeni, Pohjankartano
- 18.00 Bic & core, Pohjankartano

Sunnuntai

- 12.00 Lempeän luja jooga Heinätorin koulu
- 17.45 Kahvakuula E, Pohjankartano
- 18.00 Rauhoittava iltajooga, Kisakentän päiväkotiki
- 18.00 Rentoutus kehoa ja mieltä hellien, Kuivasojan koulu
- 18.30 Fysioterapeuttinen kehonhuolto, Pohjankartano
- 19.30 Kuntonyrkkeily, Talvikankaan koulu

JUMPPAPAKETTI
KESKUSTA - OULUNSALO
830101s 80 €

