

Ryhmäliikunta kevät 2025



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

Oulu Keskusta Group 17.2.-11.5.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9:30 Pilates 60					10:00 BodyPump 60	10:30 Indoor Cycling Beat 60
		11:15 Jooga 60			11:15 BodyBalance / Pilates / Kehonhuolto 60	11:45 Power Jooga 60
			12:00 Pilates 60		12:30 Indoor Cycling 60 kiertävä laji	
				15:00 BodyPump 45		
16:00 Power Jooga 60	16:00 LesMills Core 30	16:15 BodyPump 45	16:15 Peppu-Vatsa 60	16:00 Peppu-Vatsa 60		16:00 Indoor Cycling Interval 45
17:10 Core 30	16:40 BodyBalance 60	17:10 BodyAttack 45	17:25 BodyCombat 60	16:00 Indoor Cycling Beat 60		17:00 BodyAttack 60
17:50 BodyAttack 60	17:45 Indoor Cycling Interval 45	18:00 Indoor Cycling Beat 45	18:35 Iisi Startti 45	17:10 DanceMix 60		18:10 Kehonhuolto 60
18:55 LesMills Dance 45	17:50 BodyPump 60	18:05 BodyCombat 45	19:30 Jooga 75	18:20 Pilates 60		
19:00 Indoor Cycling Endurance 60	18:40 Indoor Cycling Base 60	19:00 BodyBalance 45				
19:50 BodyPump 60	19:00 DanceMix 60	19:00 Indoor Cycling Hiit 30				
	20:10 Kehonhuolto 45	19:55 Peppu-Vatsa 45				
			19:15 Laiteopastus / Big Hello vuoroviikoin			