

Teknopalatsin ryhmäliikuntakalenteri 7.1. - 26.5.2019

Maanantai

6.50	▶BODYPUMP 30	VIRTUAL
7.30	▶BODYBALANCE 30	VIRTUAL
11.00	SportKahva 45	Mikko
12.00	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
15.10	BODYBALANCE	Maria
16.20	PerusKahva+Kehonhuolto	Anelia
17.00	Tempulliina 45	Satu
	*4-7v, aikuinen mukaan	
17.30	BODYATTACK	Joni
18.00	Akroliina	Satu
	*8-13v, aikuinen mukaan	
18.40	BODYPUMP	Margareeta
19.20	Rullaus	Mikko
19.50	CXWORX 30	Margareeta
20.30	HOT Hyvän yön jooga	Minna

Perjantai

6.20	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
7.30	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
11.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
14.30	▶SH'BAM 45	VIRTUAL
15.30	BODYPUMP	Anelia
16.30	Ilmajooga I	Elina
16.40	TONE 45	Margareeta
17.30	BODYCOMBAT 30	
	+ BODYATTACK 30	Henna
17.40	BODYBALANCE	Margareeta
18.40	HOT Venyttely 45	Henna
20.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
21.10	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL

Tiistai

6.20	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
7.30	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
12.30	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
15.30	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
16.30	Äijäjooga	Minna
17.00	<i>Toiminnallinen</i>	
	<i>Harjoittelu 45</i>	<i>Mikko</i>
17.10	SH'BAM 45	Wilma
17.40	Selkäjooga	Minna
18.00	PerusKahva	Mikko
18.50	Ilmajooga II 75	Elina
19.10	BODYCOMBAT	Tapio
20.20	BODYBALANCE	Tapio
21.30	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL

Luantai

8.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
10.00	BODYPUMP	Laura
10.00	Powerjooga (in English)	Dimitar
11.10	HOT BODYBALANCE	Laura
11.10	Liinakehonhuolto 75	Emmi
11.20	<i>Toiminnallinen</i>	
	<i>Harjoittelu 45</i>	<i>Mikko</i>
12.30	BODYJAM	Henna
14.30	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
15.40	▶SH'BAM 45	VIRTUAL
16.40	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL

Keskiviikko

7.00	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
10.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
11.30	HOT Päiväjooga	Niina
14.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
15.10	HOT Classicjooga	Maria
16.20	Yinjooga	Naomi
16.30	BODYATTACK	Joni
17.30	BODYBALANCE	Marjo
17.40	Sykelattari	Lotta
18.40	Flowjooga 75	Katja
18.50	TONE 45	Marjo
19.40	BODYPUMP	Henna
20.00	Äänimaljameditaatio 45	Katja
21.00	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL

Sunnuntai

10.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
11.10	▶BODYBALANCE 55	VIRTUAL
12.10	▶SH'BAM 45	VIRTUAL
16.20	BODYCOMBAT	Anelia
17.30	BODYPUMP	Anelia
18.20	Astangan alkeet	Viiwi
18.40	Dance	Hanna-Leena
19.50	HOT Kehonhuolto	
	+ Rentoutus	Hanna-Leena
21.20	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL

Torstai

6.30	▶BODYPUMP 30	VIRTUAL
7.10	▶BODYBALANCE 30	VIRTUAL
10.30	Aikuisten lihaskunto	Essi
11.30	Lepohetki 45	Naomi
14.00	▶BODYPUMP 55	VIRTUAL
16.20	HappyHourjooga	Maria
16.30	BODYPUMP 45	Laura
17.30	Pilates	Maria
17.30	BODYSTEP	Joni
17.40	<i>Toiminnallinen</i>	
	<i>Harjoittelu 45</i>	<i>Mikko</i>
18.40	GRIT Strength 30	Mikko
18.50	Liina-akrobatia	Satu
19.20	BODYJAM	Päivi
20.30	HOT BODYBALANCE	Päivi

Vastaanotto avoinna

Ma - To: klo 16.00 - 20.00
Pe: klo 16.00 - 18.00
La: klo 9.30 - 14.00

Kulkulätkällä pääset sisälle

ma-pe klo 5.00-22.00, la-su klo 7.00-22.00.
Kuntoilu-aikaa klo 23.00 asti.

Lastenhoito

Ma klo 17.20-19.40
To klo 17.20-19.40

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Teknopalatsi

Tutkijantie 7, 90590 Oulu
Puh. 020 703 2585

Tuntien kesto 60 min ellei toisin numeroin mainita. **Tummennetut** tunnit ohjataan mind-salissa.
Kursiivilla merkatut tunnit ohjataan kuntosalilla.
▶ = virtuaalitunti, ohjaus englanniksi