

OULUJUMPPA
KEVÄÄN 2012 JUMPPA-AIKATAULU (voimassa 9.1– 20.5.2012)

MA

- *UT; peilisali klo 17.00-18.00 PUMPPI. Ohj. Katja K.
- *UT; peilisali klo 18.00-19.00 ZUMBA. Ohj. Katja K.
- *Heinätorin erityiskoulu klo 19.00-20.00 kuntojumppa. Ohj. Riikka.
- *Hintan a-a klo 19.00-20.00 vatsa-peppu-reisi. Ohj. Sirpa.
- *LLH; ps 3 klo 19.30-20.30 kiinteytys. Ohj. Katja E.
- *Heinätorin erityiskoulu klo 20.00-21.00 CORE + stretch. Ohj. Anne.

TI

- *UT; peilisali klo 16.30-17.30 PUMPPI. Ohj. Marjo.
- *Heinätorin erityiskoulu klo 17.30-18.30 hikijumppa. Ohj. Mira.
- *Oulujoen a-a klo 19.00-20.00 superbod. Ohj. Tarja K. Hox! Omat käsipainot mukaan!
- *UT; peilisali klo 19.30-20.30 ZUMBA. Ohj. Mia.
- *Oulujoen a-a klo 20.00-21.00 syvävenyttely. Ohj. Tarja K.

KE

- *UT; peilisali klo 11.00-12.00 TEEMA -tunti. Ohj. Tarja/Jonna. Ks. lisätiedot *alhaalta*.
- *UT; peilisali klo 16.00-17.00 powerstep. Ohj. Heidi.
- *UT; peilisali klo 17.00-18.00 PUMPPI. Ohj. Mia.
- *UT; kuntosali 2 klo 18.00-19.30 kuntopiiri (PACE). Ohj. Riikka
- *Kastellin ya/lu; peilisali klo 19.30-20.30 AFRO. Ohj. Mira.
- *LLH; ps 3 klo 19.30-20.30 vatsa-peppu-reisi. Ohj. Tarja K.

TO

- *Heinätorin erityiskoulu klo 17.30-18.30 kiinteytys. Ohj. Jonna
- *Kastellin ya/lu; peilisali klo 18.00-19.00 superbod. Ohj. Heidi. Hox! Omat käsipainot mukaan!
- *Oulujoen a-a; klo 19.00-20.00 CORE + stretch. Ohj. Tarja V.
- *UT; peilisali klo 19.00-20.00 ZUMBA. Ohj. Mareike.
- *LLH; ps 3 klo 19.30-20.30 superbod. Ohj. Marjo.
- *UT; peilisali klo 20.00-21.00 bodystep. Ohj. Heidi.

PE

*UT; peilisali klo 15.00-16.00 ZUMBA. Ohj. Katja K.

*UT; peilisali klo 16.00-17.00 PUMPPI. Ohj. Riikka.

*Heinätorin erityiskoulu klo 17.30-18.30 Astanga Yoga. Ohj. Dimitar

LA

*UT; peilisali klo 11.00-12.00 superboby. Ohj. Katja K.

*UT; peilisali klo 12.00-13.00 syvävenyttely. Ohj. Katja K.

*Heinätorin erityiskoulu klo 15.00-16.00 ZUMBA. Ohj. Tarja V./Jonna/Mareike.

SU

*UT; peilisali klo 16.00-17.00 ZUMBA. Ohj. Mia.

*UT; kuntosali 2 klo 16.30-18.00 kuntopiiri (PACE). Ohj. Riikka

*Heinätorin erityiskoulu klo 19.00-20.00 bodybic. Ohj. Heidi.

UT = urheilutalo

LLH = Linnanmaan liikuntahalli

Keskiviikko aamujen TEEMA –tunti, sisältö vaihtelee:

4.1 PUMPPI/Tarja

11.1 CORE + stretch/Tarja

18.1 superboby/Tarja

25.1 PUMPPI/Tarja

1.2 CORE + stretch/Tarja

8.2 PUMPPI/Tarja

15.2 superboby/Tarja

22.2 ZUMBA/Jonna

29.2 ZUMBA/Jonna

Viikko 10 hiihtoloma, ei tunteja.