

OULUN NAISVOIMISTELIJAT ry

AIKUISTEN TUNNIT 8.1.-5.5.2024



MAANANTAI	aika:	paikka:	ohjaaja:
* KAHVAKUULA, seniori	13.00-14.00	Ouluhalli, tanssisali	Seija Salmi
KUNTOJUMPPA	18.30-19.30	Kaukovainion koulu	Eeva Juola
VENYTYS-/SYVÄJUMPPA	19.30-20.30	Kaukovainion koulu	Eeva Juola
VATSA-REISI -PEPPU	17.30-18.30	Myllyojan koulu	Sini Taskila
AIKUISBALETTI	19.30-20.30	Syynimaan päiväkot	Selina Ylkänen
TIISTAI			
* AAMUVOIMISTELU	10.00-11.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
* KUNTOSALI seniori	14.00-15.00	Oulun Uimahallin kuntosali	Seija Salmi
VATSA-REISI-PEPPU	17.30-18.30	Ouluhalli, tanssisali	Anita Karjalainen
KESKIVIikko			
* AAMULATINO	9.30-10.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
LATINOMIX	18.00-19.00	Ouluhalli, tanssisali	Carmen Corvalán
TORSTAI			
* KUNTOMIX	13.30-14.30	Ouluhalli tanssisali	Heidi Kilkki
VOIMATANKO	18.00-19.00	Ouluhalli, tanssisali	Sirpa Jämsä
FASCIA METHOD	19.00-20.00	Ouluhalli, tanssisali	Sirpa Jämsä
KAHVAKUULA	18.30-19.30	Oulujoen koulu	Topi Tiainen
PILATES alkeet	18.00-19.00	Kuivasjärven koulu	Sini Taskila
PERJANTAI			
* IHANA AAMU	11.00-12.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
LAUANTAI			
LATINOMIX	13.00-14.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
JOOGA/PILATES	14.00-15.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
SUNNUNTAI			
TELINEVOIKKA AIK.	10.00-11.00	Kaakkurin koulu	Inka ja Anita
ZUMBA, AFROPILATES, TANSSIKIMARA, HUMPPAJUMPPA	15.00-16.00	Värtön liikuntahalli	Mia Tervo ja Heidi Holappa
VALIOVOIMISTELIJAT	17.00-19.00	Ouluhalli, tanssisali	Tiina Sainila, Annu Tertsunen

* Ikiliike	Lempeä	Tanssillinen	Tehotreeni
------------	--------	--------------	------------