

# Ryhmäliikuntakalenteri

SYKSY 2025 - VOIMASSA 1.9.-21.12.2025

\*HUOLTAVA \*\*KESKITASO \*\*\*TEHO

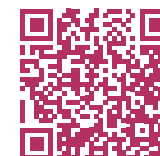
R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

► VIRTUAALITUNTI

TUNNIN KESTO NIMEN PERÄSSÄ



| MAANANTAI                   | TIISTAI                       | KESKIVIIKKO                 | TORSTAI                       | PERJANTAI                      | LAUANTAI                  |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 9:30 60+ Kinesis30 K        | 9:00 60+ FysioMix40 R         | 9:30 IisiAerobic45** R      | 9:00 60+ Pumppi45 R           | 9:20 60+ Kinesis30 K           | 9:15 Sisäpyöräily55*** V  |
| 9:30 Olo Keppijumppa30* R   | 9:50 PhysioPilates45* R       | 10:25 VinyasaFlowJooga45* R | 10:00 Lavis45** R             | 10:00 Olo Keppijumppa30* R     | 10:20 LauantaiSpesiaali R |
| 10:10 60+ Syke30 R          | 10:45 DanceMix45** R          | 10:30 60+ Kuntopiiri45 V    | 10:10 60+ Sisäpyöräily30 V    | 10:40 Olo Kuntopiiri50** R     | 11:15 LauantaiSpesiaali R |
| 10:50 Olo Kuntopiiri50** R  | 11:40 Olo Body45**R           | 10:45 60+ Kinesis30 K       | 10:55 Olo Kuntopiiri45** R    | 11:40 Olo Lantionpohja15* R    | 13:00 Olo Pumppi45** R    |
| 11:50 FasciaMethod55* R     | 12:35 Olo Keppijumppa30* R    | 11:20 Olo Kiinteytys45** R  | 11:50 LempääPilates45* R      | 12:00 Venyttely&rentoutus55* R |                           |
| 14:20 ► RVP R               | 13:15 Sointukylpy45* R        | 12:00 Kuntosaliopastus45 K  | 14:05 ► Latin Show R          | 13:05 ► Liikkuvuus R           | SUNNUNTAI                 |
| 14:55 ► Flow Jooga R        | 14:05 ► Dance Mix R           | 12:15 Pilates55* R          | 14:40 ► Fysiovartti (selkä) R | 13:35 ► Jooga R                | 11:00 BodyBalance55* R    |
| 15:30 ► Syke R              | 14:35 ► Tabata Voima R        | 14:05 ► RVP R               | 15:00 ► Fatburner R           | 14:10 ► Kiinteytys R           | 17:00 BodyAttack30*** R   |
| 16:20 PhysioPilates45* R    | 14:55 ► Liikkuvuus R          | 14:40 ► Kahvakuula R        | 15:20 ► Pilates R             | 14:45 ► Step R                 | 17:35 BodyStep30*** R     |
| 16:35 Sisäpyöräily55*** V   | 15:50 FasciaMethod45* R       | 15:20 ► Kehonhuolto R       | 15:40 ► RVP R                 | 15:30 BodyPump45** R           | 18:15 FasciaMethod45* R   |
| 17:15 Step45** R            | 16:30 Kahvakuulacircuit45** V | 15:40 ► Pump R              | 16:30 Olo Cross45** V         | 16:30 Olo Kiinteytys45** R     |                           |
| 18:10 Olo Body45** R        | 16:40 Olo Kiinteytys45** R    | 16:40 BodyAttack45*** R     | 17:15 BodyStep55** R          | 17:25 Pilates55* R             |                           |
| 19:05 Les Mills Dance45** R | 17:00 Kuntosaliopastus30 K    | 16:45 Spin&Core45** V       | 18:20 Les Mills Core30** R    |                                |                           |
|                             | 17:35 Pilates55* R            | 17:35 Aerobic45** R         | 19:00 Lavis45** R             |                                |                           |
|                             | 17:40 Sisäpyöräily45** V      | 18:30 Olo Kuntopiiri50** R  |                               |                                |                           |
|                             | 18:40 BodyPump55** R          | 19:30 DanceMix55** R        |                               |                                |                           |
|                             | 19:45 BodyBalance45* R        |                             |                               |                                |                           |



PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN

LUE TUNTIKUVAUKSET NETISTÄ: [OLO.FI/PALVELUT/RYHMALIIKUNTAKALENTERI](https://olo.fi/palvelut/ryhmaliikuntakalenteri)  
ILMOITTAUTUMINEN ENNAKKOON ONLINEKALENTERISSA 60+ KINESIS JA 60+ KUNTOPIIRI -TUNNEILLE

WWW.OLO.FI | ALEKSANTERINKATU 25, 90100 OULU  
VASTAANOTTO AVOINNA: MA-TO 14-19 JA PE 12-16

**Olo** LIIKUNTAKESKUS  
NAISILLE