

Aikuiset kausi 2025-2026

Maanantai

Naisten avoin lentopallo

klo 19.00-20.30
Nuokkarin
liikuntasali

Jooga

klo 18.00-19.30
Keisarintien
päiväkoti

Kuntopiiri

klo 18.00-19.00
Kylätalo Katajisto

Tiistai

Kuntosali Työllisyyspalvelut

klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali

Tanssijumppa Ahmas

klo 17.30-18.30
Kylätalo Katajisto

Miesten avoin lentopallo

klo 19.00-20.30
Nuokkarin
liikuntasali

Keskiviikko

Taekwon-Do perus ja jatko

klo 18.00-19.30
Nuokkarin
liikuntasali

Aikuisten kuntotreeni

klo 18.45-19.45
Nuokkarin
liikuntasali

Torstai

Allasjumppa

klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
4.9.-4.12.2025
(ei 9.10 ja 23.10.)

Perjantai

Lentopallo sekavuoro

klo 17.30-19.00
Nuokkarin
liikuntasali

Liikuntapalvelut

Oulujokiopisto

U.TAI
JARVI

Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Joanna Katajisto, joanna.katajisto@utajarvi.fi / 040 183 9456
Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



opisto@muhos.fi / 044 497 0011

