

TEMPO X LUT

weekly classes



MONDAY

9.00–10.30 Legs, abs & glutes

+ Dynamic mobility

Kouvolatalon tanssisali

17.00–18.00 Fitness class

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

18.00–19.30 Strength & mobility

Eskolanmäen liikuntahalli

18.30–20.00 Strength & mobility

Napan lasten talo (Koria)

TUESDAY

9.00–10.00 Pilates

Kouvolatalon tanssisali

13.45–14.30 Back workout

Kouvolatalon tanssisali

17.00–18.00 Kettlebell

Keskustan koulu (Kuusankoski)

18.00–18.45 Barre

Yhteiskoulun valkoinen talo

(Oppikujan koulu, Kouvola)

WEDNESDAY

9.00–10.00 Strenght + balance

Kouvolatalon tanssisali

9.30–10.30 Pilates

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

18.00–19.00 Kettlebell

Edukon liikuntahalli

18.30–19.30 Dance workout

Kouvolatalon tanssisali

19.00–20.00 Shakta yoga

Kaunisnurmen koulu

THURSDAY

9.15–10.00 Mobility + stretching

Kouvolatalon tanssisali

13.00–14.00 Gymcircuit

Lyseon liikuntahallin kuntosali

17.00–17.45 Power workout

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

18.00–19.00 Yin yoga

Yhteiskoulun valkoinen talo

(Oppikujan koulu, Kouvola)

FRIDAY

11.00–11.45 Strenght

Kouvolatalon tanssisali

11.50–12.35 Mobility

Kouvolatalon tanssisali

17.00–18.00 Latinomix

Kouvolatalon tanssisali

SUNDAY

17.30–18.15 Dance/Flow

Kouvolatalon tanssisali

18.15–19.00 Dynamic mobility

Kouvolatalon tanssisali

HOW TO JOIN?

- Bring suitable workout gear for the class, a mat, and a water bottle.
- Arrive on time.
- Tell the instructor your name and show your student ID.
- Classes are free for LUT Moveo users!

Liiku #justsullesopivassatempoissa!

Tempo 
since 1900



**LUT
University**

