

# TEMPO X LUT

## Viikkotunnit



### MAANANTAI

**9.00–10.30 RVP +  
Dynaaminen kehonhuolto**

Kouvolatalon tanssisali

**17.00–18.00 Kuntojumppa**

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

**18.00–19.30 Lihaskunto +  
kehonhuolto**

Eskolanmäen liikuntahalli

**18.30–20.00 Lihaskunto +  
Kehonhuolto**

Napan lasten talo (Koria)

### TIISTAI

**9.00–10.00 Pilates**

Kouvolatalon tanssisali

**13.45–14.30 Selkäjumppa**

Kouvolatalon tanssisali

**17.00–18.00 Kahvakuula**

Keskustan koulu (Kuusankoski)

**18.00–18.45 Barre**

Yhteiskoulun valkoinen talo  
(Oppikujan koulu, Kouvola)

### KESKIVIIKKO

**9.00–10.00 Lihaskunto +  
tasapaino**

Kouvolatalon tanssisali

**9.30–10.30 Pilates**

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

**18.00–19.00 Kahvakuula**

Edukon liikuntahalli

**18.30–19.30 Tanssitreeni**

Kouvolatalon tanssisali

**19.00–20.00 Shaktajooga**

Kaunisnurmen koulu

### TORSTAI

**9.15–10.00 Kehonhuolto +  
venyttely**

Kouvolatalon tanssisali

**13.00–14.00 Kuntosalicircuit**

Lyseon liikuntahallin kuntosali

**17.00–17.45 Tehotreeni**

Kalliosuojan peilisali (Kuusankoski)

**18.00–19.00 Yinjooga**

Yhteiskoulun valkoinen talo  
(Oppikujan koulu, Kouvola)

### PERJANTAI

**11.00–11.45 Lihaskunto**

Kouvolatalon tanssisali

**11.50–12.35 Kehonhuolto**

Kouvolatalon tanssisali

**17.00–18.00 Latinomix**

Kouvolatalon tanssisali

### SUNNUNTAI

**17.30–18.15 Dance/Flow**

Kouvolatalon tanssisali

**18.15–19.00 Dynaaminen  
kehonhuolto**

Kouvolatalon tanssisali

### MITEN TULLA TUNNILLE?

- Ota mukaan tunneille soveltuvat liikuntavarusteet, matto ja juomapullo
- Saavu paikalle
- Ilmoita tunnin ohjaajalle nimesi ja näytä opiskelijakortti
- Tunnit ovat LUT Moveo käyttäjille maksuttomia!

**Liiku #justsullesopivassatempossa!**

Tempo   
since 1900



**LUT  
University**

