

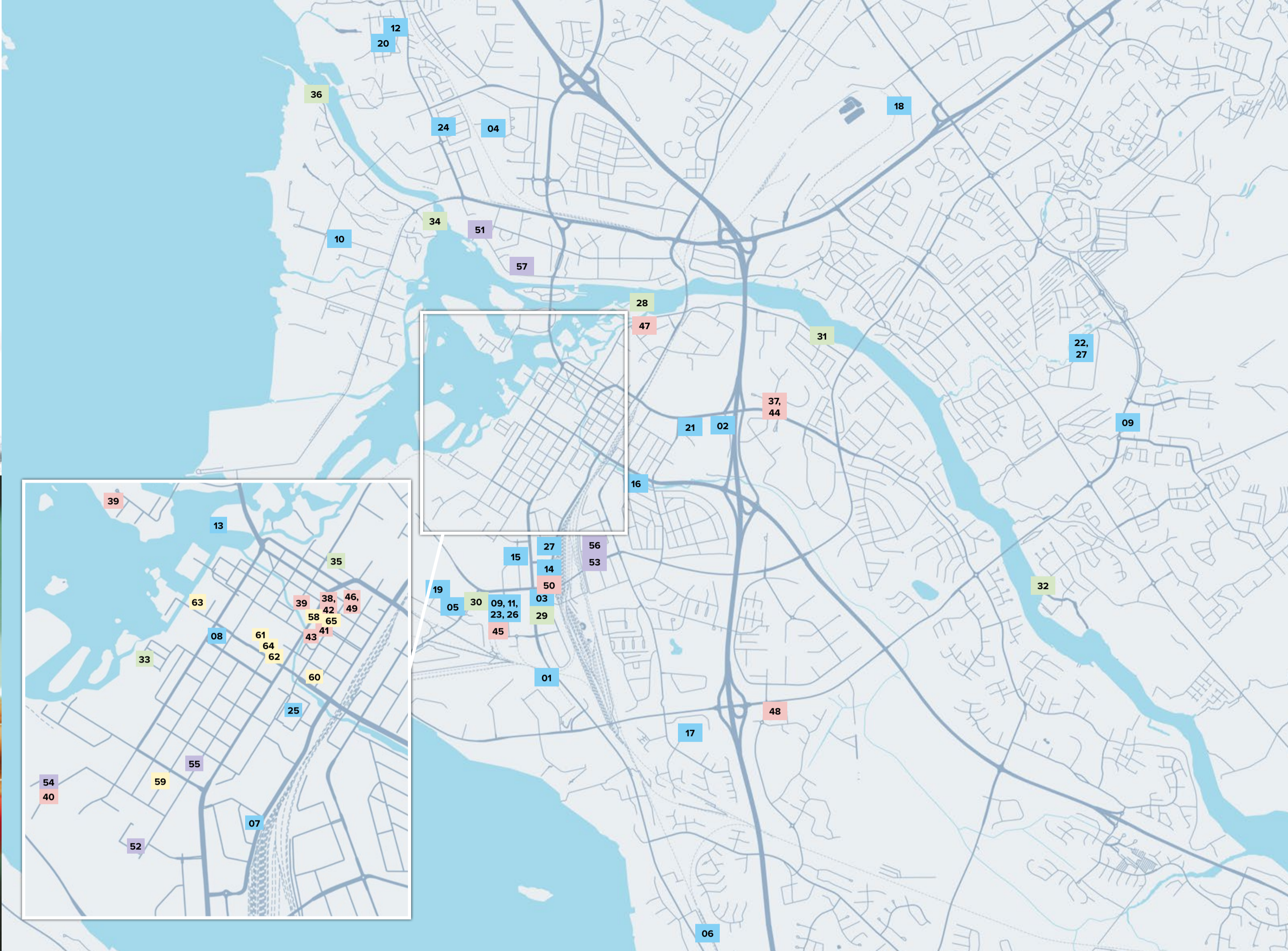


# Wellbeing Oulu 2026



## KELLUNNAT ALKAEN 32€/KRT

### FLORASIS



### Aktiivinen liike & harrastukset Active movement & hobbies

- 01 Biitsiareena / Oulu Beach Volley
- 02 City Biljard
- 03 CrossFit Oulu
- 04 CrossFit Routa
- 05 Feels Oulu
- 06 Golfalli
- 07 Kuntomo
- 08 Liikuntakeskus Olo
- 09 Liikuntakeskus Voitto
- 10 Nallisport
- 11 Oulun Kampailuklubi
- 12 Oulun Kipeilykeskus
- 13 Oulun melontakeskus / Lappis
- 14 Oulun Miekkaileuseura
- 15 Oulun Parkour Akatemia
- 16 Oulun Pyrintö
- 17 Oulun ravikoulu
- 18 Oulun Tähtisirkus
- 19 Poropadel Areenat
- 20 Reenis
- 21 Seikkailupuisto Huikia
- 22 Tankotaivas
- 23 Tanssikeskus Citydance
- 24 Tanssikoulu Matleena
- 25 TWERK & DANCE Oulu -tanssikoulu
- 26 TFW Oulu
- 27 Valmennuskeskus Voimala

### Palautuminen & rentoutuminen Recovery & relaxation

- 28 Elo Studio
- 29 Floasis Kelluntakeidas
- 30 Koutsin Sauna- ja Juhlatilat
- 31 Koivurannan Saunalaita
- 32 Lainesauna
- 33 LUX Breathwork
- 34 Olosauna
- 35 Palauttamo / Palauttamo Floats
- 36 Saunalaita Nokinen

### Hoidot & kehonhuolto Treatments & body care

- 37 Into Hyvinvointi
- 38 Jalkahoito Susaliina
- 39 Joogastudio Oulu
- 40 Joogastudio Tyyni
- 41 KehonKuva
- 42 Kehon Ääni
- 43 Klubitalon Hieronta
- 44 Kätilöpalvelu Käsi Sydämellä
- 45 Läsäote
- 46 Napteekki
- 47 Osteopatia Balanssi
- 48 Oulun OMT-fysioterapia
- 49 Pilates Oulu
- 50 Taika-Jimmy

### Mieli, valmennus & kasvu Mind, coaching & growth

- 51 Hanneli terapia ja hyvinvointi
- 52 Hermosto- ja muutosvalmennus Suvu Siira
- 53 Laulopedagogi Tanja Hökkä
- 54 Niilontien terapiapalvelut
- 55 Suvu Buckman Valmennus
- 56 Terapiapalvelut Polku
- 57 Väkevä Valmennus

### Elämykset, kauneus & arjen nautinto Experiences, beauty & everyday enjoyment

- 58 Café Mallaamo
- 59 De Gamlas Hem Hotel & Restaurant
- 60 Hoituhuone Rauha
- 61 Kauneushoitola Uusi Kirsikka
- 62 Pakotalo Oulu
- 63 PikkuPanda Teehuone & Teekauppa
- 64 Platinum Haircut
- 65 Sinun hius ja hyvinvointi

### Mieli, valmennus & kasvu Mind, coaching & growth

- 54 Niilontien terapiapalvelut
- Niilontie 24, 90120 Oulu
- info@niilontienterapiapalvelut.fi // +358 40 251 9773

Elämän solmukohtiin ja itsensä kehittämiseen – konkreettisia työkaluja mielen ja kehon hyvinvointiin. Lyhytterapia, hypnoterapia, hieronta, TRE, Kiskoteka ja kirjoittamisen ohjaus. Olemme tukenasi.

Life's crossroads & personal growth – practical tools for mind and body. Short-term therapy, hypnotherapy, massage, TRE, Kiskoteka & writing guidance. We're here for you.

- 55 Suvu Buckman Valmennus
- Isokatu 82, 90120 Oulu
- suvubuckmanvalmennus@gmail.com // +358 50 354 2199

Ravintovalmennusta pysyvään muutokseen. Hyvästi pikadieetit ja jorjoiilu – saavuta painonhallinta, joka kestää myös arkea. Lisää energiaa ja kevyempi olo. Livenä / etänä.

Nutrition coaching for lasting change. Say goodbye to crash diets and weight cycling – achieve weight management that works in real life. More energy and a lighter, better feeling. Live / online.

- 56 Terapiapalvelut Polku
- Pajatie 10, 90140 Oulu
- viesti@terapiapolku.fi // +358 45 631 5782

Ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja TRE®-ohjausta (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) Oulussa. Vapautu kehon jännityksiä ja tue palautumista sekä jaksamista arjessa.

Solution-focused brief therapy and TRE®-guidance (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) in Oulu. Release tension in your body and support recovery and well-being in daily life.

- 57 Väkevä Valmennus
- Theodorin puisto, Lössikuja 6, 90500 Oulu
- Ville@vakevavalmennus.fi

Henkilökohtaista voimailu-, liike- ja tietoisuusvalmennusta kiireisille yrittäjille ja ammattilaisille. Katso muutokuvat!  
Personal strength training, movement, and mindfulness coaching for busy entrepreneurs and professionals. Check out the transformations!

### Elämykset, kauneus & arjen nautinto Experiences, beauty & everyday enjoyment



### Haluatko mukaan Wellbeing Oulu 2026 -hyvinvointikartalle? Ennakkoihmoittaudu QR-koodin lomakkeella »



- 58 Café Mallaamo
- Uusikatu 19, 90100 Oulu
- cafemallaamo@gmail.com

Nauti vastapaahdetusta kahvista, oman keittiön lounaasta ja tuoreista herkkuista. Tapaa ystäviä, pysähdy hetkeksi arjen keskellä ja hengähdi rauhassa. Enjoy freshly roasted coffee, homemade lunch from our kitchen, and fresh treats. Meet friends, take a moment in the middle of everyday life, and relax in peace.

- 59 De Gamlas Hem Hotel & Restaurant
- Kirkkokatu 54, 90120 Oulu
- info@degamlashotel.fi // +358 75 325 7600

De Gamlas Hem on historiallinen boutique-hotelli Oulussa. Tarjoamme laadukasta majoitusta, maistuvaa lounasta, rauhalliset unet sekä ainutlaatuiset puitteet juhliin ja kokouksiin.  
De Gamlas Hem is a historic boutique hotel in Oulu. We offer quality accommodation, a delicious lunch, restful sleep, and unique settings for meetings and celebrations.

- 60 Hoituhuone Rauha
- Kauppurienkatu 30, 90100 Oulu
- info@hoituhuonerauha.fi // +358 40 301 0267

Syvärentouttava hengähdysshetki Rauhassa! Lempään tehokkaat kasvohoidot, Gua Sha, lymfaterapia, Dermaplaning, kestoarjajäykset, jalkahoidot ja soke-roinnit toteutettuna luonnonkosmetiikalla.  
Experience deeply relaxing treatments at Hoituhuone Rauha. Gentle yet effective facials, Gua Sha, lymphatic therapy, Dermaplaning, and foot treatments. We use only natural cosmetics.

- 61 Kauneushoitola Uusi Kirsikka
- Kauppurienkatu 12, 90100 Oulu
- info@uusikirsikka.fi

Täyden palvelun kauneushoitola Oulun ytimessä Pekurinkulmassa. Meiltä löytyvät kosmetologi-, hieronta- sekä kestopigmentointipalvelut. Lämpimästi tervetuloa rauhalliseen hoitolaamme rentoutumaan!  
A full-service beauty salon in the heart of Oulu, in Pekurinkulma. We offer cosmetology, massage and permanent pigmentation services. A warm welcome to our peaceful salon to relax!

- 62 Pakotalo Oulu
- Isokatu 30, 90100 Oulu
- info@pakotalo.fi // +358 40 197 6357

Elämyksellisiä paikallisia pakohuonepelejä, joissa yhdessä tekeminen, oivaltaminen ja nopea ajattelu ovat avainasemassa. Uskallatko tarttua haasteeseen ja onnistuttuwww.laularanjalaualan.commaan ajoissa?  
Immersive local escape room experiences where teamwork, creativity, and quick thinking are the keys to success. Do you dare to take on the challenge and can you escape in time?

- 63 PikkuPanda Teehuone & Teekauppa
- Oulun Kauppahalli, 90130 Oulu
- info@pikukupanda.fi // +358 44 777 8866

10 vuoden ajan hyvinvointia yli 300 teen, aasialaisten makujen ja rauhallisen tee-elämäntavan kautta. Lämmin paikka Oulun Kauppahallissa, jossa itäinen viisaus kohtaa pohjoisen rauhan.

For 10 years, we have promoted wellbeing through 300+ teas, delicious Asian-inspired dishes, and peaceful tea lifestyle. A warm meeting place in Oulu Market Hall, where Eastern tea wisdom meets Nordic calmness.

- 64 Platinum Haircut
- Kirkkokatu 23–25 M6, 90100 Oulu
- platinumhaircut@gmail.com // +358 40 716 3133

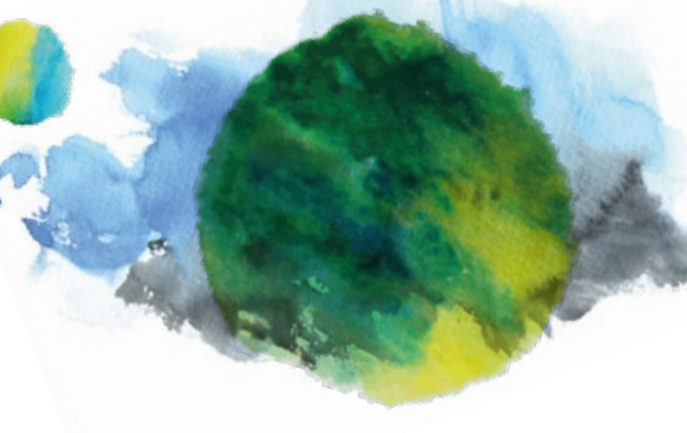
Tyylitäs lopputulos hiuksille ja parrale joka kerta. Platinum Haircut tarjoaa miehille ja pojille laadukasta jälkeä – ilman kompromisseja.  
Stylish, sharp hair and beard results, every time. Platinum Haircut delivers high-quality grooming for men and boys – without compromise.

- 65 Sinun hius ja hyvinvointi
- Hallituskatu 19 L1, 90100 Oulu
- info@sinunhius.fi // +358 40 163 2516

Sinun hius ja hyvinvointi tarjoaa yksilölliset hiustenleikkaukset, värjäykset, kampaukset ja meikit ammattitaidolla asiakkaan tyylillä ja hyvinvointia tukien.  
Sinun hius ja hyvinvointi offers individual haircuts, coloring, hairstyles and makeup with a goal of creating a more self-confident and satisfied customer.

## Aktiivinen liike & harrastukset

### Active movement & hobbies



- 01** **Biitsiareena / Oulu Beach Volley**  
📍 Äimäkuja 6, 90400 Oulu  
✉ info@biitsiareena.fi // +358 45 848 3000

Biitsiareena 900m² sisällä tarjoaa beach volleyta ympäri vuoden +24°C lämmössä. Loistava paikka yritystapahtumiin, synttäreihin, kokouksiin ja virkistyspäiviin. Sauna, ravintola ja 2 kabinettia.

*Biitsiareena's 900m² indoor beach arena offers year round beach volleyball in a warm +24°C hall. Perfect for corporate events, meetings, birthdays and team days. Sauna, restaurant and great atmosphere.*

- 02** **City Biljard**  
📍 Ylipoliinantie 4 C, 90130 Oulu  
✉ info@citybiljard.fi // +358 8 311 7737

Pohjoismaiden suurin biljardisali. Meillä löydät laadukkaat peliloosuhteet ja asiakaspalvelua lämpimällä otteella, kattavaa ruoka- ja juomavaihtoehtoa unohtamatta. Tervetuloa viihtymään!

*The largest billiard hall in the Nordic countries. We offer high-quality playing conditions, warm customer service and a comprehensive selection of food and drinks. Welcome to enjoy yourself!*

- 03** **CrossFit Oulu**  
📍 Alasintie 3–7, 90400 Oulu  
✉ info@crossfitoulu.com // +358 44 339 1549

CrossFit Oulu tarjoaa valmennettua, tehokasta ja yhteisöllistä treeniä kaikille tasolle sekä tuloksia. Kehitä voimaa ja kuntoa kannustavassa ilmiapiirissä ammattitaitoisten valmentajien johdolla.

*CrossFit Oulu offers coached, effective and community-driven training for all fitness levels with real results. Build strength and fitness in a supportive environment led by professional coaches.*

- 04** **CrossFit Routa**  
📍 Kaartatie 14, 90530 Oulu  
✉ info@crossfitrouta.fi // +358 44 335 7963

CrossFit Routa on salli, joka tarjoaa laadukasta, tavoitteellista ja yhteisöllistä valmennusta kaiken tasoisille liikkujille aloittelijoista kilpailijoihin sekä Cross-Fittiin että painonnostoon.

*CrossFit Routa is a gym that offers high-quality, goal-oriented, and community-driven coaching for athletes of all levels, from beginners to competitors, in both CrossFit and weightlifting.*

- 05** **Feels Oulu**  
📍 Jääsalontie 20, 90400 Oulu  
✉ feelsoulu@gmail.com // +358 44 206 1760

Inklusivinen tanssistudio, joka tarjoaa inspiroivia tunteja ja workshoppeja kaikentasoisille. Tule kokemaan liikkeen ilo, yhteisöllisyys ja hyvä fiilis – juuri sellaisena kuin olet!

*An inclusive dance studio offering inspiring classes and workshops for all levels. Come experience the joy of movement, community and great vibes – just as you are!*

- 06** **Golftalli**  
📍 Jukolantie 16, 90400 Oulu  
✉ info@golftalli.fi

Etisikö hauskaa yhteistä tekemistä? Tule kokeilemaan golfia markkinoiden parhaaseen simulaattoriin ja hurahda lajiin. **Koodilla WELLBEING15 saat -15 % alennusta ensimmäisestä varuksesta.**

*Are you looking for a fun activity to do together? Come try golf in the best simulator on the market and get hooked on the game. Use code **WELLBEING15** to get 15% off your first booking.*

- 07** **Kuntomo**  
📍 Harjapäänkatu 33, 90400 Oulu  
✉ info@kuntomo.fi // +358 44 976 6137

Kuntomo on ihmisläheinen liikunnan ja hyvinvoinnin keskus. Palveluitamme ovat: kuntosalit, valmennus, hieronta ja fysioterapia. Toimipisteemme sijaitsevat Kempelessä ja Oulussa.

*Kuntomo is a people-oriented exercise and well-being center. Our services include: gym, coaching, massage and physiotherapy. Our locations are located in Kempele and Oulu.*

- 08** **Liikuntakeskus Olo**  
📍 Aleksanterinkatu 25, 90100 Oulu  
✉ info@olo.fi // 050 4433 090

Liikuntakeskus naisille. Kuntosali, ryhmäliikunta, personal trainer -palvelut, fysioterapia, 60+ -palvelut, saunat ja hieronta. Lämminhenkinen ja helposti lähestyttävä tunnelma. Tervetuloa!

*Fitness center for women. Gym, group fitness classes, personal training services, physiotherapy, services for ages 60+, saunas and massage. A warm and welcoming atmosphere. Welcome!*

- 09** **Liikuntakeskus Voitto**  
📍 Törnäväntie 16, 90400 Oulu ja Paraatikatku 7, 90670 Oulu  
✉ info@liikuntakeskusvoitto.fi

Viihtyisät tilat Limingantullissa ja nyt myös Hiukkavaarassa! Ryhmäliikunta, PT-palvelut, yritysilikunta, HYROX ja avarat kuntosalitilat. Limingantullissa sauna ja EGYM! Testaa ilmaiseksi!

*Premium facilities in Limingantulli and Hiukkavaara! Group training, PT, HYROX and spacious gyms with welcoming atmosphere! EGYM and sauna in Limingantulli. Come and try it for free!*

- 10** **Nallisport**  
📍 Vellamontie 9, 90510 Oulu  
✉ info@nallisport.com // +358 8 554 4508

Nallisport on monipuolinen mailapelikeskus Oulun Nallikarissa. Meillä voi pelata mm. tennistä, sulkapalloa, padelaa, salibändyä ja useita muita mailapelejä. *Nallisport is a racket sports center in Nallikari, Oulu. We offer tennis, badminton, padel, floorball and many other racket sports.*



- 11** **Oulun Kampailuklubi**  
📍 Törnäväntie 16, 90400 Oulu  
✉ info@ouluunkampailuklubi.fi // +358 44 238 717

Kampailulajeja junnuille ja aikuisille. Aloita helposti peruskurssilta alkaen 39 € – kehitä kuntoa, itsevarmuutta ja löydä yhteisö, joka vie eteenpäin.

*Martial arts for kids and adults. Start easily with a beginner course from €39 – build fitness, confidence, and join a community that pushes you forward.*

- 12** **Oulun Kiipeilykeskus**  
📍 Paakakatu 7, 90520 Oulu  
✉ info@ouluunkiipeilykeskus.fi // +358 8 613 9110

Oulun Kiipeilykeskuksesta löydät monipuoliset kiipeilytilat lajin aktiiviseen harastamiseen sekä ensimmäiseen kokeiluun. Hallista löytyy 2 boulderointitilaa, itsevarmistavaa seinää sekä köyshiälli.

*In Oulu Climbing Centre you can find versatile facilities for climbing actively and for trying it out for the first time. We have 2 bouldering halls, autobelay lines and a rope hall at our location.*

- 13** **Oulun melontakeskus / Lappis**  
📍 Linnansaari (käyntiosoite)  
✉ info@lappis.fi // +358 44 934 5498

Oulun melontakeskus liikuttaa ryhmiä maalla ja vesillä sekä lapsia perheineen vesipuistossa.

*Oulu Paddling Center provides activities for groups on land and water, as well as for children and their families at the water park.*

- 14** **Oulun Miekkaileuseura**  
📍 Alasintie 3–7, 90400 Oulu  
✉ miekkailleamaa@ouluunmiekkaileuseura.fi

Olemme eläväinen seura, jossa harrastavat eri-ikäiset miekkailijat kuntoliijoista aina Suomeen mestareihin. Tarjoamme valmennusta urheilu-, para-, viikkini-, boffer- ja historiallisessa miekkailussa.

*We are a lively club where fencers of all ages train, from beginners to Finnish champions. We offer coaching in sport, para, Viking, boffer, and historical fencing.*

- 15** **Oulun Parkour Akatemia**  
📍 Törnäväntie 1, 90400, Oulu  
✉ oulu@parkourakatemia.fi // +358 45 8690 068

Parkour Akatemia tarjoaa liikuntakasvatusta, jossa korostuvat luovuus, leikinomaisuus ja oman liikkumistavan löytäminen turvallisessa ja kannustavassa ilmiapiirissä.

*Parkour Akatemia offers physical education that emphasizes creativity, playfulness, and finding your own way of moving in a safe, supportive environment.*

- 16** **Oulun Pyrintö**  
📍 Hakakatu 5, 90140 Oulu  
✉ info@ouluypyrinto.fi

Oulun Pyrintö on monilajiseura, joka tarjoaa harrastusmahdollisuuksia eri ikäisille. Seura tunnetaan vahvasta brändistä, ammattitaitoisesta valmennuksesta ja vastuullisesta yritysyhteistyöstä.

*Oulun Pyrintö is a multi-sport club offering opportunities for people of all ages. The club is known for its strong brand, professional coaching, and responsible corporate partnerships.*

- 17** **Oulun ravikoulu**  
📍 Äimärautontie 3, 90400 Oulu  
✉ ravikoulu@ouluunravt.fi

Oulun ravikoululla monipuoliset elämykset yksityisille, ryhmille ja yrityksille. Mm. yksityiset ravikilpailut, ponisynttarit, tandem-ajo, meressä ajaminen tai äänimajarentoutus hevosten keskellä.

*Unforgettable experiences at Oulu Harness Racing School: private races, pony birthday parties, tandem driving, sea drives, and calming sound bowl sessions among horses.*

- 18** **Oulun Tähtisirkus**  
📍 Posantie 6, 90620 Oulu  
✉ ouluntahthisirkus@gmail.com // +358 40 418 1750

Oulun Tähtisirkus on sirkustaitteen osaamisen keskus, joka ylläpitää sirkuskoulua sekä järjestää tapahtumia, esityksiä ja työpajoja.

*Oulun Tähtisirkus is a center for circus arts. The organization runs a circus school and organizes events, performances and workshops.*

- 19** **Poropadel Areenat**  
📍 Temmeksentie 1 B, 90400 Oulu  
✉ asiakaspalvelu@poropadel.com // +358 50 358 2400

Operoimme kahta padelhallia Oulun alueella (Limingantulli ja Hiukkavaara) tarjoten valmennuksia, yritystapahtumia, kilpailuja ja muita tapahtumia sekä ravintolan Limingantullissa.

*We operate two padel halls in the Oulu area (Limingantulli and Hiukkavaara), offering coaching, corporate events, tournaments and events, and a restaurant at Limingantulli.*

- 20** **Reenis**  
📍 Alvar Aallon katu 1  
✉ info@reenis.fi // +358 8 613 9199

Reenis tarjoaa ainutlaatuisen liikuntakokemuksen Toppilassa. Meillä et ainoastaan nauti liikunnasta, vaan myös kehität uusia taitoja ja innostut liikkumaan!

*Reenis is a unique gym for creative movement in Toppli, Oulu! Develop new skills and have fun while training!*

- 21** **Seikkailupuisto Huikia**  
📍 Pikkukankaantie, 90130 Oulu  
✉ myynti@seikkailupuistohuikia.fi // +358 400 551 975

Löydä sisäinen seikkailijasi! Seikkailupuisto Huikiasa kipeeltä puiden latvoista ja lii'ut vaujerilla yöilmoissa. Sopivia haasteita ja haastetta yllättämissä kaikille ikään katsomatta!

*Find your inner adventurer! At Adventure Park Huikia, you'll climb through the treetops and glide on zip lines high in the air. Exciting challenges and personal triumphs for all ages.*

- 22** **Tankotaivas**  
📍 Hiukanpaha 9 D, 90650 Oulu  
✉ info@ouluunkampailuklubi.fi // +358 40 142 5890

Tankotaivas on Hiukkavaaran Kulttuurikasarmilla sijaitseva liikunta- ja tanssikeskus. Tarjontamme kuuluvat tankotanssi, ilmajooga, ilma-akrobatia, lasten tunnit sekä yksityistunnit. Tervetuloa!

*Tankotaivas is a fitness and dance center located at the Hiukkavaara Cultural Barracks. We teach pole dancing, aerial yoga, aerial acrobatics, classes for children and private classes. Welcome!*

- 23** **Tanssikeskus Citydance**  
📍 Törnäväntie 16 D, 90400 Oulu  
✉ citydance@citydance.fi // +358 10 281 8838

Tanssikeskus Citydance tarjoaa laadukasta ja inspiroivaa tanssinopetusta ja tanssitapahtumia kaikenikäisille ja -tasoisille. Lämmin yhteisö, ammattitaitoiset opettajat ja ilo liikkeestä.

*Dance Center Citydance offers high-quality and inspiring dance classes and events for all ages and levels. A warm community, professional teachers, and the joy of movement.*

- 24** **Tanssikoulu Matleena**  
📍 Kapteenintie 20, 90520 Oulu  
✉ matleena@paritanssikoulu.fi // +358 40 843 7120

Tanssikoulu Matleena on monipuolinen paritanssikoulu, joka tarjoaa tunteja kaiken ikäisille harrastajille, sekä aloittelijoille että kokeneemmillekin harrastajille.

*Dance School Matleena is a versatile couples dance school that offers lessons for enthusiasts of all ages, both beginners and more experienced enthusiasts.*

- 25** **TWERK & DANCE Oulu -tanssikoulu**  
📍 Kansankatu 47, Oulu  
✉ danceoulu@outlook.com // +358 44 0658 451

TWERK & DANCE Oulu -tanssikoulu | Twerk • Heels • Dancehall • Reggaeton • Commercial | Polttarit & Tyky-tunnit | **Skannaa QR & kokeile eka tunti -50 %!**

*TWERK & DANCE Oulu dance school | Twerk • Heels • Dancehall • Reggaeton • Commercial | Bachelorette & corporate classes | Scan QR & get -50% off your first class!*



- 26** **TFW Oulu**  
📍 Törnäväntie 16, 90400 Oulu  
✉ info@tfwoulu.fi // +358 44 238 7173

Haluatko lisätä energiaa ja polttaa rasvaa? Kaipaako treeniin valmennusta, joka vie sinut uudelle tasolle? TFW Oulu yhdistää tehokkaan treenin, laadukkaan valmennuksen ja vahvan yhteisön.

*Want more energy and to burn fat? Looking for coaching that takes your training to the next level? TFW Oulu combines effective training, expert coaching, and a strong community.*

- 27** **Valmennuskeskus Voimala**  
📍 Limingantulli; Rautatiekatu 79, 90400 Oulu  
Hiukkavaara; Hiukanpaha 9, 90670 Oulu  
✉ info@valmennuskeskusvoimala.fi

Kuntosalit 24/7. Kummaltakin salilla löytyy runsaasti tilaa! Suuri vapaapaino-alue. Tilat ja välineet toiminnalliseen treeniin. Monipuolisesti laitteita. Lukuilliset kaapit pukuhuoneissa.

*Gym 24/7. Plenty of space in both gyms! Large free weight area. Facilities and equipment for functional training. A variety of equipment. Lockable lockers in the changing rooms.*

## Palautuminen & rentoutuminen

### Recovery & relaxation



- 28** **Elo Studio**  
📍 Kasarmintie 13 A, 90130 Oulu  
✉ suska@elostudio.fi // +358 44 744 4111

Ylipainehappihoito tukee kehon palautumista ja uudistumista lisäämällä hapen kulkutiemusta kudoksiin sekä edistämällä kehon omia korjausprosesseja. *Hyperbaric oxygen therapy supports the body's recovery and regeneration by increasing the delivery of oxygen to the tissues and promoting the body's own repair processes.*

- 29** **Floasis Kelluntakeidas**  
📍 Alasintie 10, 90400 Oulu  
✉ info@floasis.fi // +358 44 245 8521

Floasis Kelluntakeidas tarjoaa syvärentouttavaa kelluntaa, joka vapauttaa kehon ja mielen stressistä. Irrottaudu arjesta, palaudu ja löydä kirkkaampi olo – aika vain sinulle.

*Floasis Float center offers deep relaxation through floatation, releasing stress from body and mind. Step away from daily life, recover, and reconnect with yourself – time just for you.*

- 30** **Koutsin Sauna- ja Juhltilat**  
📍 Nuottasaarentie 5, 90400 Oulu  
✉ info@koutsihoidta.fi

Tilava sauna- ja juhlatila yritys- ja yksityistilaisuuksiin. Nauti isosta saunasta, aktiiviteiteista, baaristikistä ja esiintymislavasta – täällä syntyvät unohtamattomat illat.

*A spacious sauna & event venue for corporate and private parties. Enjoy a massive sauna, fun activities, a bar, and a stage for live performances – where unforgettable nights come to life.*

- 31** **Koivurannan Saunalautta**  
📍 Kasarmintie 31, 90230 Oulu  
✉ varaukset@koivurannansaunalautta.fi // +358 40 162 0502

Koivurannan Saunalautta on seikkailu ja elämys. Kuvittele kuvankaunis Oulujoki, saunan lämpö ja veden raikkaus. Syö ja juo hyvin, rentoudu ja nauti ystävien seurasta.

*Koivurannan Saunalautta is a floating sauna raft devoted to offering you an adventure and a memorable experience. Eat and drink well, relax and enjoy the company of your friends.*

- 32** **Lainesauna**  
📍 Nissiläntie 21, 90650 Oulu  
✉ info@lainesauna.fi // +358 45 7877 5265

Lainesauna on saunalautta Oulujoenla, Saarelan venesatamassa. Perinteinen puusaunakokemus ja risteilyt upeine näkymieän – Oulun parhaat maisemat saunan ikkunasta!

*Lainesauna is a floating sauna boat located at Saarela, Oulu. Come and enjoy traditional Finnish sauna, cold swimming and a hottub all year round. Rivercruising during the summer.*

- 33** **LUX Breathwork**  
📍 Merikatu 7 as 2, 90100 Oulu  
✉ hello@luxbreathwork.com // +358 40 708 9148

Keho ei rauhoitu, vaikka yrität? LUX Breathwork auttaa vapauttamaan stressiä ja kehoon jääneitä tunteita ohjatun hengityksen avulla. Aloita maksuttomalla harjoituksella verkossa.

*Struggling to relax even when you try? LUX Breathwork helps release stress and stored emotions through guided breathing. Start with a free online session.*

- 34** **Olosauna**  
📍 Vaakunäkyläntie 9, 90510 Oulu, Hartaanselänranta  
✉ info@olosauna.fi // +358 45 856 9666

Olosaunassa saunotaan suurella sydämellä suunnitellussa tilassa, upeissa maisemissa. Puhahdus kruunaa löytyy. Hintaan sisältyy kaikki tarvittava: pyyhke, laudeliina, shampoo sekä juomavesi.

*In Olosauna you enjoy sauna in a thoughtfully designed space with stunning views. A refreshing dip completes the experience. Includes towel, seat cover, shampoo and drinking water.*

- 35** **Palauttamo / Palauttamo Floats**  
📍 Isokatu 1, 90100 Oulu  
✉ info@palauttamo.fi

Palauttamo tarjoaa kokonaisvaltaista palautumista: Neurosonic, infrapunasauna, kylmäallas ja lihashuolto. Palauttamo Floatsissa rentoudut suolavesikellunnassa omassa rauhassa.

*Palauttamo offers holistic recovery: Neurosonic, infrared sauna, cold plunge and body care. At Palauttamo Floats, relax in private floatation therapy.*

- 36** **Saunalautta Nokinen**  
📍 Pitkännmäkjäntie, 90510 Oulu  
✉ info@lansnaote.fi // +358 45 803 3744

Nokisella aika ei kirehdi ja löylyn lämpö on lempeä, juuri niin kuin saunassa kuuluu olla. Lautta varataan kokonaisuudessaan omaan käyttöön, ja se on loistava valinta mukaviin hetkiin veden äärellä.

*At Nokinen, time slows down and the heat of the sauna is gentle – just as it should be. The floating sauna can be booked for your private use, making it the perfect setting for relaxed moments.*

## Hoidot & kehonhuolto

### Treatments & body care



- 37** **Into Hyvinvointi**  
📍 Kajaanintie 46C, 90220 Oulu  
✉ laura@intohyvinvointi.fi // +358 45 787 77664

Monipuolista fysioterapiaa Innolla sinua ja hyvinvointiasi varten: urheilufysioterapia, tuki- ja liikuntaelinten fysioterapia, älytys- ja lantionpohjan fysioterapia.

*Physiotherapy for musculoskeletal issues, sports physio for athletes and pelvic floor physio for maternity.*

- 38** **Jalkahoito Susaliina**  
📍 Asemakatu 12 LH3, 90100 Oulu  
✉ jalkahoitolasusaliina@gmail.com // +358 40 562 9334

Jalkahoito Susaliina tarjoaa ammattitaitoista ja rentouttavaa terveydenhoidollista jalkojenhoitoa kaiken ikäisille asiakkaille.

*The service is provided in Finnish.*

- 39** **Joogastudio Oulu**  
📍 Pikisaarentie 15 ja Isokatu 10, 90100 Oulu  
✉ asiakaspalvelu@joogastudio.fi // +358 44 555 5878

Jo 12 vuotta olemme tarjonneet toimivia jooga- ja kehoitunteja. Tunnet vaikutuksen ja opti jooga. Selkeä, tarkka ohjaus ja syvempi kokemus – ei pelkkää rentoutumista, vaan vaikutus kehoon ja mieleen.

*For 12 years we've offered yoga and bodywork classes. Clear, precise guidance and a deeper experience – not just relaxation, but real effects in body and mind. We also teach in English when needed.*

- 40** **Joogastudio Tyyni**  
📍 Niilotie 24, 90400 Oulu  
✉ info@joogastudiotyyni.fi // +358 40 509 6309

Joogastudio Tyyni on lempeä hengähdyspaikka sinulle, joka kaipaat rauhaa, tilaa ja yhteyttä itseesi. Tyynistä löydät joogan viikkotunteja, tapahtumia, työpajoja sekä kurssuja.

*Yogastudio Tyyni is a gentle place for those who crave peace, space and connection with themselves. At Tyyni you will find weekly yoga classes, events, workshops and courses.*

- 41** **KehonKuva**  
📍 Hallituskatu 19, 90100 Oulu  
Sinun hius ja hyvinvointi-tilissa  
✉ annepehkonen@tmikehonkuva.fi // +358 40 720 4566

Vyöhykerapiahoitaja sekä kuumakivierihontaa. Hoidoilla voit saada apua tuki- ja liikuntaelingoelmien, hormonaalisiin vaieluihin, helpottamaan stressiä, unettomuutta ja erityisesti rentoutumiseen.

*Reflexology treatments and hot stone massage. The treatments can help you with musculoskeletal problems, hormonal problems, to relieve stress, insomnia, and especially to relax.*

- 42** **Kehon Ääni**  
📍 Asemakatu 12 B, 90120 Oulu  
✉ marja.kukkala@gmail.com // +358 40 846 4863

Voice Balance -hierontaa koko kehon, mutta erityisesti purenan ja äänen hyvinvoinniksi. Lisäksi laulunopetusta ja äänenhuollon koulutuksia.

*Voice Balance massage for the well-being of the whole body, but especially the muscles of mastication and voice. In addition, singing lessons and training in voice care.*

- 43** **Klubitalon Hieronta**  
📍 Uusikatu 23 A-rappu, 5. kerros, 90100 Oulu  
✉ keijo.katisko@gmail.com // +358 50 552 6799

Klubitalon Hieronta on Oulun ydinkeskustassa toimiva erilaisia hierontapalveluita tarjoava kasvava yritys. Tarjoamme klassista ja urheiluhierontaa. Meillä myös Voice Massage -osaaminen. Tervetuloa!

*Klubitalon Hieronta is a growing company providing various massage services in the heart of Oulu city center. In addition to classic and sports massage we have expertise in Voice Massage. Welcome!*

- 44** **Kättilöpalvelu Käsi Sydämellä**  
📍 Kajaanintie 46 C, 90230 Oulu  
✉ katilopalvelu@gmail.com // +358 44 971 9879

Kättilön, doulan ja imetyshoajaan palvelut raskauden, synnytyksen ja imetyksen ajalle.

*Midwife, doula and breastfeeding counseling services during pregnancy, birth and breastfeeding.*

- 45**