

# TAUKOKANGAS

Terveyttä ja toimintakykyä

PANOSTA HYVINVOINTIISI!

- Firstbeat- hyvinvointianalyysillä saat tietoa palautumisesta ja tunnistat omat kuormitustekijäsi.  
Lisätietoja [teemu.sorvoja@taukokangas.fi](mailto:teemu.sorvoja@taukokangas.fi) / 044 4794 792

- Älä jää odottamaan kivun tai vaivojen kanssa!  
Fysioterapiaan myös ilman lääkärin lähetettä.

- Hyvinvointisi tukena Personal Trainer- palvelut, ravitsemusohjaus, hieronta, vyöhyke- ja lymfaterapia, shiatsu, jalkahoidot, suolahuonehoito.

- Monipuoliset liikuntapalvelut!  
Kuntosalille edullisesti 25 € / kk tai 120 € / 6 kk!  
Ryhmäliikunta: Easy, jooga, pilates, toiminnallinen harjoittelu, allas- ja kuntosaliryhmät.

Tulossa  
RETROlauantai  
18.11.2017 klo 12 alkaen!  
Low, body ja ARMY aerobiccia,  
keppijumpaa, joogaa ja  
venyttelyä ysäritunnelmissa.  
Seuraa ilmoittelua  
Facebookissa ja  
nettisivuillamme.



Ajanvaraus:

p. 044 4794 707 | [www.taukokangas.fi](http://www.taukokangas.fi)



## LIITELEHDET SEUTUMAJAKAN KAUTTA!

Järjestöt - Seurat - Joukkueet - Tapahtumat

- VARAINHANKINTAA
- NÄKYVYYTTÄ
- MARKKINOINTIA



Soita ja kysy lisää,

Pirkko Haapakoski

Puh. 0440 470 126

[ilmoitukset@seutumajakka.fi](mailto:ilmoitukset@seutumajakka.fi)

Jäsenlehtien  
**SeutuMajakka**

**NAVA  
SÄHKÖ**

P. 050 4073 372  
Nurmelankatu 3, Oulainen  
[niko.ahvenlampi@navasahko.fi](mailto:niko.ahvenlampi@navasahko.fi)  
[www.navasahko.fi](http://www.navasahko.fi)

- Täyden palvelun **sähkötyöt** ammattitaidolla
- **Sähköurakoinnit** yksityisille ja yrityksille
- **Sähköasennukset**
- **Sähkösuunnittelu**
- **Sähkötarvikkeiden myynti**
- **Ilmalämpöpumput** + asennus ja tarvikkeet



**OULAISTEN TILITOIMISTO OY**

AUKTORISOITU TILITOIMISTO

0207 550 040

**KÄTEVÄSTI KAIKKI SAMAN KATON ALTA!**



**SarinKaluste**

Arkisin 10-18 Lauantaisin 10-15  
Keskuskatu 11, Oulainen P. 0440 658 300

Palvelemme:  
ma-pe 10-18  
la 10-15

**TEKNISET**

[www.teknisettokola.fi](http://www.teknisettokola.fi)

**TOKOLA**

Keskuskatu 11,  
86300 OULAINEN  
Puh. (08) 473 740

**EURONICS**

**Rakentaja, peruskorjaaja, teollisuus jne.**

Meitä saat hyvä palvelun ja ammattilaisen neuvot, kaikkeen sähköistykseen liittyvään

**Suunnittelu ja asennukset urakalla tai laskutyönä esim.**

• **Sähköasennukset**

- Valaistus
- Sähkölämmitys
- Varavoima
- Moottorikäytöt
- Automaatio

• **Teleasennukset**

- ATK- ja puhelinverkot
- Antenniverkot
- Hälytys- ja ohjausjärjestelmät
- Kamera valvonta

Metsä-  
osastomme  
kaataa  
vaikeatkin  
pihapuut.

OTA YHTEYTTÄ  
Asko Mäkelä  
p. 050 3062 480

**METSÄ JA SÄHKÖ**  
*Esko Mäkelä*

040 700 94 21 OULAINEN

Revonkatu 1, 86300 Oulainen, [esko.makela@metsajasahko.fi](mailto:esko.makela@metsajasahko.fi)



Oulaisten Liikenne Oy  
Asemakatu 2  
86300 Oulainen  
Puh. (08) 470 263

**OULAISTEN LIIKENNE OY**