

TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA

31.8.–11.12.2009 / 11.1.–14.5.2010

Tiedustelut, ja ilmoittautumiset 24.8. alkaen:
p. 044 703 8048, 044 703 8062

Kuntosaliryhmiä

OULUN UIMAHALLI

MA 11.00 KUNTOPIIRI (N) (ilmoittautuminen)
TI 17.15 AISTIVAMMAISTEN KUNTOPIIRI
KE 16.00–17.00 YLEISÖVUORO, ohjaaja paikalla

KUNTOTESTAUKSIA

*BodyAge- ja polkupyöräergometritestit
Hinta: 30 € Varaa aikasi p. 044 703 8123

OULUHALLI

KE 10.30–11.45 KUNTOLIIKUNTA

URHEILUTALO

Oulun kansalaisopisto järjestää 7.9. alkaen:
KE 14.30 ja 15.30 TYÖTTÖMIEN KUNTOSALIVUORO
TO 16.00 KUNTOSALIKURSSI, alkeet
Tiedustelut, p. (08) 555 4060

Liikuntavirasto järjestää:

MA 17.00 KUNTOPIIRI (M/N)
TO 17.00 KUNTOPIIRI (N)
TO 18.00 KUNTOPIIRI (M)
Ilmoittautuminen ennakkoon 044 703 8048,
044 703 8062

MA 18.00 KUNTOPIIRI (M/N)
Ilmoittautumiset, joka kokoontumiskerta paikan päällä
palvelupisteeseen, 25 ensimmäistä mukaan.

LINNANMAAN LIIKUNTAHALLI

MA 18.00 KUNTOKOULU
TI 9.00 KUNTOKOULU

KUNNON FIRMA-henkilöstöliikuntaa

Pk-yrityksille suunnattu liikuntaohjelma. Tarjolla monipuolista liikuntaa henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi. Hinta 30 € / henkilö / kausi. Ohjelma internet-osoitteessa www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/kf.html
Tiedustelut, p. 044 703 8123 tai piia.kauppila@ouka.fi

Ikääntyneiden liikunta ja erityisliikunta

Nouda erillinen esite liikuntalaitosten palvelupisteistä tai Oulu10:stä. Tiedustelut, p. 044 703 8046, 044 703 8048

TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

31.8.–11.12.2009 / 11.1.–14.5.2010

Pilates, voimaa ja vetreyttä kehoon

ALKEISRYHMÄT

KE 16.00 Oulun uimahalli/liikuntasali
kurssi I 2.9.–9.12.2009
kurssi II 13.1.–12.5.2010

JATKORYHMÄT

TO 16.00 Urheilutalo/peilisali
PE 10.45 Oulun uimahalli/liikuntasali

IKÄÄNTYNEET

KE 9.00 Oulun uimahalli/liikuntasali

Ryhmiiin ilmoittautumiset,
p. 044 703 8048, 044 703 8062

UUSI RYHMÄ!

Terveyttä vedestä

MA 16.15 Oulun uimahalli/monitoimiallas
Tutustuminen vesiliikuntaan pienryhmäs-
sä. Ilmoittautumiset, p. 044 703 6600

Starttaa terveyttä kuntosalilta

TO 11.00–13.00 Oulun uimahalli (ohjaus 11.00–12.00)
Kuntosaliharjoittelu aloittelijoille.
Ilmoittautumiset, p. 044 703 6600

Kauniit ja komiat liikkuu m/n

TI 17.30 Palolaitoksen liikuntasali
Onko sinulla ylipainoa tai liikunnan kipinä kateissa?
Tässäpä ryhmä sinulle, mukavassa seurassa leppoisaa
liikuntaa, pelaten, jumpaten venyttellen, rentoutuen.
Tiedustelut, ja ilmoittautumiset:
p. 044 703 6600, 044 703 8123

Kevyt kuntojumppa

MA 13.00 Palolaitos (Ei ennakoilmoittautumista)

Selkäryhmät

TO 17.00 ALKEET, Urheilutalo/peilisali
5-7 kerran kurssi. Vahvistetaan syviä
lihaksia, kerrataan venyttelyjä ja
opetellaan itsehoito-ohjeita.
Ilmoittautumiset, p. 044 703 6600

TI 16.30 JATKO, Palolaitos
Vahvistetaan niska-hartiaseudun ja selän
lihaksistoa eri liikuntamuodoin.
(Ei ennakoilmoittautumista)

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

31.8.–11.12.2009 / 11.1.–14.5.2010

Perhekuperkeikka, Ouluhalli, Ylioppilaant. 4

PERHEILLE, ei ennakoilmoittautumista

- TIISTAI, klo 9.30–11.00 (1.9.2009 alkaen)
- SUNNUNTAI, klo 17.00–19.00 (18.10.2009 alkaen)

RYHMILLE

- TIISTAI, 1.9.2009 alkaen, ennakoilmoittautuminen:
 - Päiväkodit: 11.00–12.00, netti-ilmoittautuminen
 - Iltapäiväkerhot: 14.00–15.30, netti-ilmoittautuminen
 - Erytisryhmät 12.00–14.00, ilm. auli.pikkalainen@ouka.fi

Netti-ilmoittautuminen:

www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/ryhm_ilm.html

PERHEPÄIVÄHOIDOLLE myös kuperkeikka-
toimintaa, tiedustelut, p. 044 703 8152

Action (13–18 v.)

31.8.–11.12.2009 / 11.1.–14.5.2010. Monipuolista, maksu-
tonta liikuntaa nuorille. Katso www.ouka.fi/liikunta/action

Lasten liikunnallista kehitystä tukevat ryhmät

VILLIT VIIKARIT 7-12 V.

MA 17.30 Oulun Kansainvälinen koulu, liikuntasali
Lasten painonhallintaa tukevaa monipuolista
liikuntaa. Tiedustelut, p. 044 703 8152

NUORTEN NEUROTANSSI

Tanssikurssi neurologisia sairauksia sairastaville nuorille.
Tiedustelut, Minna Kaltio p. 0400 921 574

LIIKUNTAKERHO

Perheiliikuntakerho kehitysvammaisille ja kehitysviivästymä
lapsille. Tiedustelut, Margit Luuri p. 050 346 0572

UINTIRYHMIÄ

Mm. perheuintia, vauvauintia, uimakouluja, harrasteryhmiä
erityislapsille ja nuorille. Tiedustelut, p. 044 703 6600

SULKAPALLO

TI 17.00 Linnanmaan liikuntahalli, järjestäjä Tervasulka
ry. Tiedustelut, p. 040 525 0594

LIIKUNTALEIKKIKOULU 5-6 V.

TI 18.45 Linnanmaan liikuntahalli, tiedustelut, Oulun
voimisteluseura ry. p. 044 554 6596

VESILIIKUNTA

Vesivoimistelut

31.8.2009 alkaen

Oulun uimahalli, tiedustelut, p. (08) 558 48100

Ma	6.30*	11.30	14.00	17.30 HYD	20.00*
Ti	6.30 SVJ	11.30	14.00	17.30	20.00*
Ke	6.30*	11.30	14.00	16.30	20.00*
To	7.15 SVJ	11.30	14.00	16.15 HYD	20.00*
Pe	6.30*	11.30/12.15/13.00	17.30	20.00 SVJ	
La, su	9.00*	11.30	14.00		

*=isoallas, SVJ=syvävedenjumppa – isoallas/syväpää, HYD=hydrobic/kuntoallas

Erityisvesivoimistelut

Oulun uimahalli, Ilmoittautumiset, p. 044 703 8046

MA 15.00 PITKÄAIKAISSAIRAAT, kuntoallas
MA 16.15 TERVEYTTÄ VEDESTÄ, monitoimiallas
PE 9.45 NEUROLOGISET, monitoimiallas
PE 13.45 KEHO JA MIELI, monitoimiallas

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5, fysioterapia
Ilmoittautumiset, p. 044 703 8046

MA 16.15 alkaen AISTIVAMMAISET, SELKÄ- JA SYDÄNYHDISTYS
KE 16.15 alkaen TULE'S- JA IHOSAIRAUDET

LIIKUNTANEUVONTA

Yksilöllistä neuvontaa ja opastusta liikuntaa ja terveyttä koskeissa asioissa läheteellä tai ilman. Ei ajanvarausta. Tiedustelut, p. 044 703 6600

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTANEUVONTA

LASSINTALON SENIORIKESKUS, Myllytie 4, 4. krs.
Avoinna joka toinen TO 14.00–15.30
Syksy 2009: 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11, 10.12
Kevät 2010: 14.1, 28.1, 11.2, 25.2, 18.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5

NUORTEN LIIKUNTANEUVONTA

liikuntaan liittyvissä kysymyksissä ota yhteyttä
<http://www.ouka.fi/liikunta/action/kysy.html>

LIIKUNTANEUVONTAA KAIKEN IKÄISILLE

OULUN UIMAHALLI, Pikkukankaantie 3, 2. krs. (2.9. alk.)
KE 14.00–16.00 ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä
KE 16.00–17.00 ajanvarauksella p. 044 703 6600,
vapaat ajat näet osoitteesta:
www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/aikuiset

YLIKIIMINKI LIIKKUU

OHJATUT KUNTOSALIVUOROT

Kirkonkylän kuntosali

TO 10.00–11.00 YLI 65-VUOTIAAT, tied. p. 040 760 6581
TO 16.30–19.00 AIKUISET JA IKÄÄNTYNEET,
tied. p. 0400 876 178

KYLÄPOLOKU-RYHMÄT

Ikääntyneille suunnatut liikuntaryhmät kokoontuvat Ylikiimingin eri kylillä. Tied. p. 040 760 6581, 040 747 7934

IKÄÄNTYNEIDEN VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

Päivittäisissä toiminnoissa tarvittavaa jalkavoimien ja tasapainon harjoittamista Ylikiimingin asukastuvalla. Tiedustelut, p. 044 479 0733

ACTION 13–18 V.

31.8.–11.12.2009 / 11.1.–14.5.2010. Monipuolista, maksutonta liikuntaa nuorille. Katso www.ouka.fi/liikunta/action

YHTEYSTIETOJA / HINNASTO

LIIKUNTAPAIKAT

LINNANMAAN LIIKUNTAHALLI, Virkakatu 1 p. (08) 558 68010
OULUHALLI, Ylioppilaantie 4, p. (08) 558 48080
OULUN UIMAHALLI, Pikkukankaantie 3, p. (08) 558 48100
PALOLAITOKSEN LIIKUNTASALI, Pikkukankaantie 2
URHEILUTALO, Rantakatu 15, p. (08) 558 48130
VÄRTÖN LIIKUNTAHALLI, Kurkelantie 7,
tiedustelut (08) 558 48000
KASARMIN LIIKUNTASALI, Upseerinkatu 4,
tiedustelut (08) 558 48000

OPETUS- JA OHJAUSPALVELUT

LIIKUNNANOAJAJAT p. 044 703 8048
ERITYISLIIKUNTA
– aikuiset ja ikääntyneet p. 044 703 8046
– lapset p. 044 703 6600
– erityisuinti p. 044 703 8062
LASTEN LIIKUNTA p. 044 703 8152
NUORTEN LIIKUNTA p. 044 703 8047
TERVEYSLIIKUNTA p. 044 703 6600
VESILIIKUNTA / UINNINOPETUS p. (08) 558 48104

HINNASTO (1.9.2009)

Oulun kaupungin liikuntalaitokset	aikuiset	ale-ryhmät/ lapset
Uinti / vesivoimistelu	4.20	2.10
Kuntosali (myös ohjattu)	3.60	2.00
Kuntosali+uinti	6.60	3.50
Liikuntaryhmät	3.60	2.00
Kuntosali+uinti - kuukausikortit	66.00	35.00



LIIKUNTAPALVELUT

Työikäiset • terveysliikunta • lapset

SYKSY 31.8.–11.12.2009
KEVÄT 11.1.–14.5.2010

Vuodenvaihteen ja kesän 2010 ohjelmista tiedotamme nettisivullamme www.ouka.fi/liikunta.

Esitteitä noudettavissa myös Oulun uimahallin palvelupisteestä.

Ilmoittautumiset, ryhmiin maanantai 24.8.2009 alkaen p. 044 703 8048, 044 703 8062

Liikuntavirasto, Kiviharjunlenkki 4
PL 10, 90015 OULUN KAUPUNKI
Infopiste, p. (08) 558 48000
www.ouka.fi/liikunta

