

TUIRA – KOSKELA – PUOLIVÄLINKANGAS - KAIJONHARJUN SUURALUEIDEN IKÄIHMISTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET SYKSY 2016

Ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuminen edellyttää ilmoittautumista, ellei toisin mainita.

Tiedustele Oulun kaupungin liikuntalaitosten yleisövuoroja suoraan liikuntalaitoksista.

Ryhmiiin ilmoittautuminen ja tiedustelu:

- Oulun kaupunki / Hyvinvointipalvelut / KunnonLähde (Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4) p.044 703 5881
- Vuolle-opisto (Kaarretie 14) p. 08 555 4060

- Oulun kaupunki / Hyvinvointipalvelut / Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4, 4. krs.) p.044 703 5143
- Oulun kaupunki / liikuntapalvelut p. 044 703 8046
- Oulun palvelusäätiö / Tuiran palvelukeskus (Kangastie 1) p. 050 400 9983

MAANANTAI

- | | |
|---------------|---|
| 6.30- | Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut |
| 8.15 – 10.15 | Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus |
| 8.45 - 10.00 | Kuntosali senioreille A, Raatin uimahalli (Raatintie 2), kausimaksu 45e, järj. Vuolle-opisto |
| 10.00 – 11.00 | Voima ja tasapainoa tuolilla, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus |
| 11.00 – 12.00 | Kuntosaliopastus aloitteleville, Raatin uimahalli (Raatintie 2), seniorikortti, kertamaksu 3,20e, järj. Oulun kaupunki/Liikuntapalvelut |
| 11.00 – 12.00 | Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus |
| 12.00 – 13.00 | Voima-tasapainoryhmä, Raatin uimahalli (Raatintie 2), liikuntasali, ilmoittautuminen, sarjalippu 10kpl 25e tai kertamaksu 3,20e, järj. Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut |

12.00 – 13.00	Keilaus, Pelixir (Tukkimiehentie 1), omakustanteinen, järj. Oulun kaupunki/ hyvinvointipalvelut/ KunnonLähde
12.00 – 13.00	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
13.00 – 14.00	Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
13.00 -	Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
13.30 – 14.30	Lavis senioreille A, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto
14.00 – 15.00	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
16.00 – 17.00	Iloa jumpaten, SeniorKunto, Metsolan kartano (Mielikintie 8), kausimaksu 20e, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
16.30 – 17.30	Ukkojumppa A, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto

TIISTAI

8.45 – 9.45	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut / Lassintalon seniorikeskus
-------------	---

9.00 – 10.00	Ohjattu kuntosaliryhmä, Linnanmaan liikuntahalli (Virkakatu 1), veteraanikortti, sarjalippu 25e, 3,20e, järj. Oulun kaupunki/Liikuntapalvelut
9.00 – 10.30	Seniorijooga A, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 54e, järj. Vuolle-opisto
9.45 – 10.45	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
10.00 – 12.00	Sulkapallo, Raatin uimahalli (Raatintie 2), Liikuntasali, maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ KunnonLähde
12.00 – 13.00	Omaishoitajien kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), omatoiminen, maksuton
12.45 – 13.45	Voimaa ja tasapainoa tuolilla, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
13.00 -	Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
13.00 – 14.00	Istumajumppa, Koskelan palvelukeskus (Tuulaakitie 1), maksuton, järj. Oulun kaupunki ja Oulun Tarmo
13.00 – 14.00	Kuntosali, yleisövuoro Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
14.00 – 15.00	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus

KESKIVIIKKO

6.30-	Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
8.45 – 9.45	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
9.00 – 10.00	Ukkojumppa B, Vuolle-opisto (Kaarretie 14) kausimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto
9.45 – 10.45	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
10.00 – 10.45	Asahi, Raatin uimahalli (Raatintie 2) liikuntasali, 3,20e, sarjalippu 10x 25e, järj. Oulun kaupunki/liikuntapalvelut
10.45 – 11.45	Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut / Lassintalon seniorikeskus
11.00 – 12.30	Zumba Gold + Venyttely 30min, Raatin uimahalli (Raatintie 2), kurssimaksu 54e, järj. Vuolle-opisto
11.45 – 13.45	Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
12.00 – 13.00	Voimaa ja tasapainoa tuolilla, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
12.00 – 13.00	Voima- ja tasapainoryhmä G, Metsolan kartano, Seniorkunto (Mielikintie 8), kausimaksu 20e, järj. Oulun kaupunki/liikuntavirasto ja Vuolle-opisto

- 13.00 - Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
- 13.45 – 14.45 Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 14.45 – 15.45 Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus

TORSTAI

- 8.00 – 9.00 Sähly, Raatin uimahalli (Raatintie 2), Liikuntasali, maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ KunnonLähde
- 8.45 – 9.45 Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 9.00 – 10.00 Kuntojumppa, Raatin uimahalli (Raatintie 2) Liikuntasali, maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ KunnonLähde
- 9.45 – 10.45 Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 10.00 – 11.30 Senioritanssi alkeet A, Raatin uimahalli (Raatintie 2), kurssimaksu 20e, järj. Vuolle-opisto ja Oulun kaupunki/liikuntapalvelut
- 10.45 – 11.45 Kuntosali, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 11.00 – 11.45 Asahi- terveysliikunta senioreille, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 34e, järj. Vuolle-opisto

11.45 – 12.45	Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
12.00 – 13.00	Voima-tasapainoryhmä, Raatin uimahalli (Raatintie 2), ilmoittautuminen, sarjalippu 10 kpl 25 e tai 3,20e/krt, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
12.00 – 13.30	Lattaritanssi senioreille alkeisryhmä B, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 54e, järj. Vuolle-opisto
13.00 -	Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ liikuntapalvelut
13.30 - 15.00	Tanssiseikkailu senioreille, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 54e, järj. Vuolle-opisto
13.45 – 14.30	Tasapainoa ja tuolijumppaa F, Tuiran Palvelukeskus (Kangastie 1), maksuton, järj. Vuolle-opisto ja Tuiran Palvelukeskus
14.30 – 15.30	Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
15.00 – 16.00	Seniorjooga, harjoituksia tuolilla ja seisten, Seniorkunto, Metsolankartano (Mielikintie 8), kurssimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto
16.30 – 17.30	Varttuneiden naisten jumppa, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto
19.45 – 20.30	Tasapainoinen keho ja mieli, Kuivasjärven alakoulu (Karppalantie 1), Ikiliike-liikuntaryhmä, kausimaksu 65e, järj. Oulun naisvoimistelijat ry.

PERJANTAI

- 6.30- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut
- 8.30 – 10.30 Kuntosali yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 9.30 – 10.30 Voima-tasapaino, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 12.00 – 13.00 Kahvakuula senioreille B, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 39e, järj. Vuolle-opisto
- 12.00 – 13.00 Kuntosali, yleisövuoro, Lassintalon seniorikeskus (Myllytie 4), maksuton, järj. Oulun kaupunki / hyvinvointipalvelut/ Lassintalon seniorikeskus
- 13.00- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut
- 13.00 – 14.00 Istumajumppa, Koskelan palvelukeskus (Tuulaakitie 1), maksuton, järj. Oulun kaupunki ja Oulun Tarmo
- 14.15 – 15.00 Lempeää liikuntaa senioreille, Vuolle-opisto (Kaarretie 14), kurssimaksu 24e, järj. Vuolle-opisto

LAUANTAI

- 13.00- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut
- 15.00- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut

SUNNUNTAI

- 13.00- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/
Liikuntapalvelut
- 15.00- Vesivoimistelu, Raatin uimahalli (Raatintie 2), 3,20 euroa, järj. Oulun kaupunki/
Liikuntapalvelut

Lisäksi muun muassa asukasyhteisöt ja -tuvat, vammais- ja kansanterveystyön järjestöt, liikunta- ja urheiluseurat, eläkeläis- ja sotaveteraanijärjestöt sekä yksityiset palveluntuottajat järjestävät monenlaista liikuntatoimintaa.

Lue lisää oululaisille 65 vuotta täyttäneille tarkoitetusta seniorikortista:

<http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/seniorikortti>

