

## Kuulovammaiset

5.9.–16.12.2016 ja 9.1.–12.5.2017 (ei vk 43, 10)

Ryhmiin ilmoittautumiset, tiedustelut, liikuntaneuvonta:  
Ulla Virrankoski, p. 044 703 8046, ulla.virrankoski@ouka.fi

**Hinnasto**, liikuntaryhmät ovat maksullisia

**Aikuiset**, perusmaksu  
sarjalippu 10 kpl 45 €  
kertamaksu 5,50 €

**Aleryhmät**, perusmaksu  
sarjalippu 10 kpl 25 €  
kertamaksu 3,20 €

**Kausimaksu** 30 € ja **kurssimaksu**  
20 € (syksy ja kevät erikseen),  
**muu maksu** mainitaan erikseen

## Seniorikortti – edullista omatoimista harjoittelua ympäri vuoden

Hinta 35 €/v ostopäivästä eteenpäin (lisäksi OuluCard tai Valttikortti 3€). Kortti on tarkoitettu oululaisille 65 vuotta täyttävälle ja iäkkäämmille itsenäiseen kuntoiluun ma–pe päiväaikaan kuntosaleilla yleisö- ja seniorivuoroilla sekä uintiin ja vesivoimisteluun. Kortti ei oikeuta ohjattuihin kuntosali- tai saliliikuntaryhmiin. Kortilla pääsee sisään klo 15.30 asti. Mikäli kortti ei ole mukana, peritään perusmaksu. Tiedustele esitettä harjoitusajoista ja lunasta korttisi kaupungin liikuntalaitosten- tai yhteispalvelupisteiltä.

**Kuntosaliryhmä-Simpukka**, viittomakieliset 6.9. alkaen  
**Ti 10.00–11.00 Raatin uimahalli, kuntosali**  
Ohjattu kuntopiiri sisältäen alkujumpan ja loppuvenyttelyt.  
Mukaan voi tulla myös omaiset, tulkit, kuulovammaisten ohjaajat.  
Kausimaksu vakiojäseniltä, muut perusmaksu.

**Kahvakuula** 5.9. alkaen  
**Ma 16.00–17.00 Oulun urheilutalo, peilisali**  
Kuulovammaiset, tulkit ja liikuntaneuvonnan asiakkaat.  
Kuulan vuokra 1 €/kuula tai ota mukaan oma kuula. Perusmaksu.

**Runolan Reippaat** 8.9. alkaen

- **To 9.00 Kuntopiiri kuntosalilaitteilla**, omatoimisesti liikkuvat, rollaattori/keppi ei ole este
- **To 10.15 Istumajumppa**, kaikille tarkoitettu

Maksuton.  
Tiedustelut p. 050 308 2684, tarja.juusola(at)kuurojenpalvelusaatio.fi

**Ohjattu kuntopiiri**, avoin ryhmä, aistivammaiset etusijalla 6.9. alkaen  
**Ti 17.00–18.30 Oulun uimahalli, kuntosali**  
Reipas kuntopiiri. Kertamaksu.

**Aistivammaisten kuntosali ja vesivoimistelu** 5.9. alkaen  
Oulun kaupungin sairaala, Kiviharjuntie 5

- **Ma 16.15 kuntosali**
- **Ma 17.15 vesivoimistelu**, tammikuusta alkaen

Ryhmä kuulo- ja näkövammaisille.  
Kokoontuminen sairaalan pääaulaan n. 20 min ennen ryhmän alkua.  
Kausimaksu (sisältää molemmat ryhmät).

## Yleiset vesivoimistelut

Erillinen esite