

Haukipudas

4.9.–15.12.2017 ja 8.1.–11.5.2018 (ei vko 43, 10)

Ilmoittautumiset 28.8. alkaen

Oulun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa kaikenikäisille perusterveille sekä erityisliikkuville omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä ja opastusta/ohjausta liikunta-asioissa.

Kädessäsi on Haukiputaan liikuntatarjontin, tutustu koko Oulun tarjontaan osoitteessa www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Tiedustelut

- ▶ Erityisliikunta, seniorit ja ikääntyneet p. 050 390 0059
- ▶ Terveysliikunta, lasten liikunta p. 040 514 5028

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

Oululaisille 65 vuotta täyttävälle itsenäiseen kuntoiluun. Hinta 40 €/v ostopäivästä eteenpäin+Valttikortti 3 €.

Nouda esite ja seniorivuorojen aikataulu liikuntalaitosten palvelupisteistä tai tutustu www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Erityisliikunta

Tule-vesivoimistelu

To 14.00 Jatuli, monitoimiallas

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeita pitkäaikaisia tuki- ja liikuntaelinongelmia ja jotka eivät pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin vesivoimisteluihin. Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 050 390 0059

Kehitysvammaisten aikuisten palloilukerho

Ma 17.00 Länsituulen koulu

Pallopelejä soveltaen ja mukavin harjoittein.
Kurssimaksu. Tiedustelut p. 050 390 0059

Ukkonen Sport, miehet

Ke 13.45–15.00 Jatuli, liikuntasali

Miesten vauhdikas palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille.
Kurssimaksu.

Lisätietoja p. 050 390 0059, p. 050 390 0043

Tiesithän näistä, lue lisää www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

- ▶ lainattavat soveltavan liikunnan välineet
- ▶ soveltavan liikunnan tapahtumat ja koulutukset
- ▶ liikunta-avustajakortti

Toimintaterapiaryhmät, Jatuli / Alarmi Stables

Toimintaterapia-asiakkaille suunnattu ryhmä, jossa pääpainona on oppimisvaikeuksien vähentäminen, yläraajojen ja yleisen motorisen toiminnan edistäminen sekä sosiaalisten valmiuksien harjoittelu toimintaterapian ja erityisliikunnan keinoin. Ohjaajina toimivat toiminta- / ratsastusterapeutti ja erityisliikunnanohjaaja. Ryhmään pääsyn edellytys on lääkinnällisen kuntoutuksen päätös ryhmän tarpeellisuudesta, lääkinnällisen kuntoutuksen maksusitoumus.

Tiedustelut Jutta Pekkala p. 040 7594 502

Seniorit, ikääntyneet

Uusien asiakkaiden ohjattu kuntosali

Ke 8.30–9.30 Jatuli, kuntosali

Perusmaksu, seniorikortti.

Tiedustelut p. 040 514 5028, 050 390 0059

Asahi

Ma 11.00 Jatuli, discosali

Kaikille tarkoitettu, miellyttävä, helppo, liikeratoja aukaiseva, koko kehoa hoitava liikuntamuoto.

Perusmaksu. Tiedustelut p. 050 390 0059

Voima-tasapainoryhmät

Ryhmät yli 70-vuotiaille ikääntyneille, joilla toimintakyky on alentunut. Helpoin harjoittein istuen tai seisten kehitetään alaraajojen voimaa ja tasapainoa. Liikunnan apuväline ei ole este osallistumiseen.

Tiedustelut p. 050 390 0059

- ▶ **Ti 12.00 Jatulin painisali, tasapainojumppa**
Perusmaksu.
- ▶ **To 13.00 Jatuli, Voitas-kuntosaliryhmä**
Vertaisohjaajien opastus.
Perusmaksu, seniorikortti.

Liikuntaneuvonta, Jatuli

Mietikö, mitä liikuntaa alkaisit harrastaa? Miten voisit kohentaa omaa kuntoa? Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Ajanvaraus www.oulunomahoito.fi tai

p. 040 514 5028 (ti 14.00–15.00, pe 8.00–9.00)

Terveysliikunta, liikuntaa kaikenikäisille

Kuntosali painonhallinnan tueksi

Ma 9.00-9.50 Jatuli, kuntosali, kurssimaksu. Ilmoittautumiset erikseen

Jumppa ja lentopallo

Ma, ke 10.00–11.30 Jatuli, A-lohko, Perusmaksu.

Kahvakuulatunnit

- Ti 11.00 Jatuli, painisali, perusmaksu.
- To 11.00 Jatuli, painisali, perusmaksu.

Kuntosalin starttikurssi, aloittelijat

To 9.00–10.00 Jatuli, kuntosali

Aloittelijoiden ryhmä, jossa käydään läpi miksi ja miten harjoitella kuntosalilla. Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen harrastamiseen. Kurssimaksu. Ilmoittautumiset erikseen

Lasten liikuntakerhot, Jatuli

Kerhot ovat maksuttomia, tiedustelut Heikki Grekelä p. 040 514 5028

Uimakerhot, ilmoittautuminen palvelupisteellä 15 min. ennen kerhon alkua

- Ti 15.00 alkeisryhmä, opetusallas
- Ti 16.00 jatkoryhmä, iso allas (uimataito 25m)

Kiipeilykerhot, ei ennakkoilmoittautumisia

- Ke 13.30–14.00 1.–2.-luokkalaiset
- Ke 14.15–15.00 3.–4.-luokkalaiset
- Ke 15.00–15.45 5.–6.-luokkalaiset

Salibandykerhot, ei ennakkoilmoittautumisia

- Ke 15.00-15.45 1.–3.-luokkalaiset
- Ke 15.45-16.30 4.–6.-luokkalaiset

Action-liikuntaa 13–19-vuotiaille

Maksutonta liikuntaa nuorille, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta