

## Kiiminki, Ylikiiminki

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 Kiimingin ja Ylikiimingin liikuntatarjotin, tutustu koko Oulun tarjontaan osoitteessa [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)

**Tiedustelut** liikunta-asioissa p. 050 379 6711

**Hinnasto**, liikuntaryhmät ovat maksullisia

<b>Aikuiset</b> , perusmaksu sarjalippu 10 kpl 45 € kertamaksu 5,50 €	<b>Aleryhmät</b> , perusmaksu sarjalippu 10 kpl 25 € kertamaksu 3,20 €	<b>Kausimaksu</b> 30 € ja <b>kurssimaksu</b> 20 € (syksy ja kevät erikseen), <b>muu maksu</b> 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 palvelupisteiltä tai tutustu [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)

## Senioriliikunta

### Senioriasiakkaat ja eläkeläiset kuntosalivuorot

Ma, ke, pe 8.00–10.00 Kimmoke-talo, seniorikorttivuorot

Ti, to 10.00–12.00 Come On Fit Club Oy, seniorikorttivuorot.

Uusien asiakkaiden opastus ti 10.00–11.00 parittomilla viikoilla

Tiedustelut p. 050 379 6711

### Asahi-vertaisohjaajaryhmä

Ma 8.00 Kimmoke-talo liikuntasali

Vertaisohjaajan ohjaama ryhmä, jossa Asahi-harjoitteet tehdään dvd:n mukaan. Seniorikortti. Tiedustelut p. 050 379 6711

### Senioreiden palloiluvuoro

Ti 16.00–17.30 Ylikylän koulu, ilmoittautuminen paikan päällä  
Maksuton. Tiedustelut p. 050 379 6711.  
Yhteistyössä Kiimingin eläkeläisten kanssa.

### Kuntoillaan yhdessä, omaishoitajat

Ti 13.30–14.30 Senioritalo

Omaishoitajille suunnattu kuntosalivuoro. Tunnilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja tehdään kiertoharjoitteluna koko keholle suunnattuja lihasvoimaharjoitteita. Ryhmän sisältöä suunnitellaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Maksuton. Ilmoittautuminen ja tiedustelut p. 0400 875 819.

### Kävellään yhdessä

Ti 10.00–11.00 Kokoontuminen Senioritalon edessä.

Yhteinen kävelylenkki. Maksuton.

Tiedustelut p. 050 379 6711 tai p. 0400 875 819

## Terveysliikunta

### Liikuntaneuvonta

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista? Miten voisit kohentaa omaa kuntoa? Kaipaanko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän tai polveen? Tule hakemaan neuvoja liikunnanohjaajilta maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Kiimingin Senioritalo, 2 krs., huone 219

► Ke 14.30–15.30

► Pe 8.30–9.30

Ajanvaraukset [www.oulunomahoito.fi](http://www.oulunomahoito.fi), tiedustelut p. 050 379 6711

### Senioritalon kuntosaliryhmät

Kuntosali	1. ma	9.00–10.00	2. ma	10.00–11.00
	3. to	8.00–9.00	4. to	9.00–10.00
	5. to	10.00–11.00	6. ke	13.00–14.00

Tunti sisältää kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla, alku- ja loppuverryttelyn. Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 379 6711

## Erityisliikunta

**Tiesithän näistä**, lue lisää [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)

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

### Voima- ja tasapainoryhmät, VoiTas 70+

- ▶ Ke 9.00–10.00 Senioritalo, kuntosali
- ▶ Ke 12.00–13.00 Senioritalo, kuntosali alkeet
- ▶ Ke 15.00–16.00 Senioritalo, kuntosali

Ryhmät yli 70-vuotiaille, joilla toimintakyky on alentunut niin, että päivittäiset toiminnot ovat vaikeutuneet. Liikkumisen apuväline, esim. rollaattori tai kävelykeppi, ei ole este osallistumiselle.

Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 379 6711

## Ylikiiminki liikkuu

### Asahi-terveysliikuntakurssi (4.10-13.12. 10x)

Ke 16.30–17.15 Ylikiimingin asukastuvalla

Asahi on helppo, pehmeä, koko kehoa hoitava liikuntamuoto, jossa hengitys tukee liikkeitä. Liikkeet tehdään seisten, tuoliin tukien tai istuen. Asahi sopii kaikille.

Kurssimaksu 20 € yhteispalvelupisteeseen.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 18.9. alkaen p. 040 729 2677

### Senioreiden kuntosali- ja jumpparyhmät

- ▶ Ma 10.00–11.00 **Kuntosali 1.**, kirkonkylän kuntosali
- ▶ Ma 11.00–12.00 **Kuntosali 2.**, kirkonkylän kuntosali
- ▶ Ma 12.00–13.00 **Voima-tasapainoryhmä**, kirkonkylän kuntosali

Kausimaksu 30 € yhteispalvelupisteeseen. Ilmoittautumiset paikan päällä.

- ▶ Ti 10.00–11.00 **Joloksen jumpparyhmä** (joka 2. viikko)

- ▶ Ti 10.00–11.00 **Vepsän jumpparyhmä** (joka 2. viikko)

Kurssimaksu 20 €, maksu yhteispalvelupisteeseen. Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Lisätietoja p. 040 195 5720 (poista kurssimaksut)

### Kuntosaliopastus

To 17.00-19.00 kirkonkylän kuntosali 5.10. alkaen, opastukset jatkuvat kysynnän mukaan. Tiedustelut p. 050 379 6711

## Yleiset vesivoimistelut (4.9.2017–11.5.2018)

### Oulun uimahalli, Raksila

ma	6.30	11.30* ♪	14.00*	17.30*	20.00
ti	6.30 syvävesi	11.30* ♪	14.00*	17.15* aquazumba ♪	20.00
ke	6.30	11.30* ♪	14.00* ♪	16.30*	
to		11.30*	14.00*	16.15* aqua training ♪	20.00
pe	6.30	11.30* ♪	13.00* kevyt	17.30* ♪	20.00 syvävesi
la		11.30*	14.00* ♪		
su		11.30* ♪	14.00*		

\*= kuntoallas, muut vesivoimistelut iso allas. Vesivoimistelut 30 min., aqua training, -zumba 45 min. Ei ennakoilmoittautumisia.

Aqua training ja -zumba alkavat viikolla 36, tunteja ei viikolla 43, 51-1, 10.

### Raatin uimahalli

ma	6.30 ♪	13.00 ♪		20.00
ti		13.00	17.15 aqua training ♪	
ke	6.30 ♪	13.00		20.00 syvävesi
to		13.00 ♪	17.30	20.00 ♪
pe	6.30	13.00		
la	13.00 ♪	15.00		
su	13.00	15.00 ♪		

### Vesi-Jatuli, Haukipudas

ma	7.45 ♪	13.00 ♪		19.00 ♪
ti	6.45	12.00 ♪	18.00 circuit+♪	
ke	7.45	12.00 ♪	15.00 ♪	18.00 ♪
to	7.45	12.00 ♪		
pe		12.00 ♪		18.00 ♪
la	12.00 ♪			

Vesivoimistelut monitoimialtaalla.

Viikoilla 43, 52-1, 10 vain klo 12.00, 13.00 ja 15.00 alkavat vesivoimistelut.

### Hinnasto

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

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

**Seniorikortti:** ennen klo 15.30 alkavat jumpat

**Veteraanikortti:** käy koko päivän

### Erityisryhmät

#### Oulun uimahalli

##### monitoimiallas

Ilmoittaudu ennakkoon  
p. 044 703 8042

to 15.00 Pitkäaikaissairaat  
to 15.45 Terveyttä vedestä  
pe 12.15 Neurologiset ja  
pitkäaikaissairaat

Ilmoittaudu ennakkoon  
p. 044 703 8048

pe 9.00 Kehitysvammaiset  
pe 9.45 Neurologiset

##### kuntoallas

Ei ennakoilmoittumista

pe 13.00 Kevyt vesivoimistelu,  
soveltuu pitkäaikais-  
sairaille.

##### Jatuli, monitoimiallas

Ilmoittaudu ennakkoon  
p. 050 390 0059

to 14.00 Tule