

Päiviä, jolloin ryhmiä ei ole:

Urheilutalo Lentopallo
26.12., 1.5.

Urheilutalo Vetreyttä venytellen
24.10., 19.12., 26.12., 2.1., 1.5.

Urheilutalo Rivitanssi
24.10., 19.12., 26.12., 2.1., 1.5.

Raatti tiistain sulkapallo
24.10., 19.12., 26.12., 2.1., 1.5.

Raatti torstain sähly/kuntojumppa
26.10., 21.12., 28.12., 4.1.

Toimintapaikkojen osoitteet:

- Hiiosenkoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Pateniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Keskustan palvelukeskus, Nummikatu 24
- Linnanmaan liikuntahalli, Virkakatu 1
- Lintulammen asukastupa/Hyvinvointipiste Välke Latokartanontie 1
- Maikkulan monitoimitalo, Kangaskontiontie 3
- Pelixir Oulu (keilaus), Tukkimiehentie 1
- Raatin uimahalli, Raatintie 2
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Raksilan tekojääkenttä, Urheilukatu
- Tuiran palvelukeskus, Kangastie 1
- Urheilutalo, Rantakatu 15
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7

KunnonLähde >65

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

Tervetuloa mukaan!

Oulun kaupunki
Liikuntapalvelut
KunnonLähde
P. 044 703 5881

www.ouka.fi/kunnonlahde



KunnonLähde >65

Syksy 2017 – Kevät 2018
4.9. –15.12.2017 ja 8.1. –11.5.2018

Värttö, Intiö, Alppila, Keskusta

Maanantai

9.30–11.00	Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)
10.00–11.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
11.00–12.30	Senioritanssi, Wintiöt (Värtön liikuntahalli)
12.00–13.00	Keilaus (Pelixir)
14.00–15.00	Yhteislaulut Keskustan palvelukeskus: 4.9., 2.10., 6.11., 4.12. Tuiran palvelukeskus 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

Tiistai

8.00–9.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
9.00–10.00	Kuntosali (Linnanmaan liikuntahalli)
9.00–10.00	Vetreyttä venytellen (Urheilutalon peilisali)
10.30–12.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali)
11.00–12.30	Rivitanssit yms. (Urheilutalo)
11.45–13.45	Videokerho (Keskustan palvelukeskus)

Keskiviikko

8.00–10.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
11.00–13.00	Lentopallo (Urheilutalo)
12.00–13.30	Luistelu (Raksilan tekojääkenttä)

25.10. – 21.3.

Torstai

8.00–9.00	Sähly (Raatin liikuntasali)
9.00–10.00	Kuntojumppa (Raatin liikuntasali)
11.00–12.00	Sulkapallo aloittelijat (Kasarmi)
12.00–13.00	Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
13.30–15.30	Kuvataideryhmä (Keskustan palvelukeskus) parittomilla viikoilla

Perjantai

8.00–9.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
9.00–11.00	Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
11.00–13.00	Naisten lentopallo (Kasarmin liikuntasali)

Höyhtyä-Kaukovainio

Maanantai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
-------------	--------------------------------

Tiistai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
10.00	Sauvakävely (Lähtö Hiirosen hoivakodilta)

Torstai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
10.00	Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)

Perjantai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
-------------	--------------------------------

Maikkula

Maanantai

9.00–10.00	Kuntosali
10.00–11.00	Kuntosali

Keskiviikko

9.00–10.00	Kuntosali
10.00–11.00	Kuntosali

Perjantai

9.00–10.00	Kuntosali
------------	-----------

Rajakylä–Pateniemi

Maanantai

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–13.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–14.00	Boccia (Honkapirtti)

Tiistai

8.00–9.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–13.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
13.00–14.00	Istumatanssi (Honkapirtti) parillisilla viikoilla Aloitus vko 36

Keskiviikko

8.00–9.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
9.00–10.00	Kuntopiiri (Honkapirtti)
9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Torstai

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–13.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
13.00–14.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
14.00–15.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Perjantai

8.00–9.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Istumajumppa (Rajakylän hoiva)