

Oulunsalo

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 erityisliikkujiille omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä ja opastusta/ohjausta liikunta-asioissa.

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

Tiedustelut

- Yleiset tiedustelut, liikuntakeskuksen palvelupiste p. 044 703 8028
- Erityisliikunta, seniorit p. 044 703 8046

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

Erityisliikunta

Kehitysvammaisten liikuntavuoro

Ti 13.00–14.00 Oulunsalon liikuntakeskus, monitoimisali

Vammaispalvelun päivätoiminnan asiakkaat. Tiedustelut p. 044 522 5105

Opastettu kuntosalivuoro

Ke 13.00–14.00 Perusmaksu, seniorikortti. Tiedustelut p. 044 703 8028

Hur-kuntosali, yleisövuorot

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Hur-ilmapainelaitteisto on tarkoitettu vaikeasti pitkäaikaissairaille (mm. lihassairaus, harvinaiset- ja neurologiset sairaudet), proteesin omaaville tai pyörätuolia käyttäville henkilöille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Tiesithän näistä:

liikunta-avustajakortti vammaiselle/pitkäaikaissairaalle, lainattavat soveltavan liikunnan välineet, soveltavan liikunnan tapahtumat ja koulutukset. Lue lisää www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

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

Liikuntaryhmät, Oulunsalon liikuntakeskus

Circuit kuntosaliryhmä Ma 18.00–19.00

Kehonhuolto Ma 19.00–20.00 Perusmaksu

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8028.

Opastettu kuntosalivuoro, kaikki asiakkaat

Ke 13.00–14.00 Perusmaksu, seniorikortti

Asahi-kurssi Ke 12.00–12.45 (4.9. ja 8.1. alkaen). Kurssimaksu.

Ei ennakkoilmoittautumisia.

Liikuntaneuvonta

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

► **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2 krs.

Ti 12.00–16.00, ke 12.00–14.00, ajanvarauksella www.oulunomahoito.fi

► **Ke 14.00–16.00** ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä
Tiedustelut p. 044 703 6600

► **To 9.30–11.30 mielenterveysasiakkaat**, ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä. Tiedustelut p. 044 703 6014

Ikääntyneet, liikkumisen apuvälinettä käyttävät (keppi, rollaattori tmv.)

► **Lassintalon seniorikeskus**, Myllytie 4, 4. krs.

Tiedustelut p. 044 703 5143, 044 703 5154

Tutustu Oulu-opiston tarjontaan www.ouluopisto.fi

Taitto ja paino:
Monetra Oy, Painatuskeskus