

## **Oulun kaupungin sairaalan ryhmät, Kiviharjuntie 5**

Syksy 3.9.–14.12.2018, kevät 7.1.–11.5.2019, kesä 13.5.–30.8.2019 (ei vko 43, 10)

Ilmoittautumiset ryhmiin 27.8. alkaen

**Kohderyhmä:** Kuntosalin käyttäjiksi on oikeutettu vaikeasti pitkäaikaissairaat mm. happihoidossa olevat, lihassairaat, harvinaiset-, neurologiset sairaudet, proteesin omaavat tai pyörätuolia käyttävät henkilöt.

**Maksut:** Kausimaksu 30 € (syksy-, kevät- ja kesäkausi erikseen), seniorikortti (ennen klo 16.00 olevat ryhmät). maksut suoritetaan Oulun uimahallin palvelupisteelle, kuitti maksusta tuodaan ohjaajalle tai laitetaan pukuhuone aulaan olevaan laatikkoon.

### **Tiedustelut:**

Kunkin liikuntaryhmän tiedustelut ensisijaisesti numeroon, joka löytyy tekstistä.

Muut liikunta-asiat: Ulla Virrankoski p. 044 703 8046, etunimi.sukunimi@ouka.fi

### **Hur-kuntosalin uudet asiakkaat**

Tiedustele oletko oikeutettu Hur-kuntosalinkäyttäjäksi ja ilmoittaudu mukaan p. 044 703 8046

### **Hur-kuntosali**

Proteesin omaavat yleisövuorolla	Ti 12.00–13.00	p. 044 703 8046
Neurologiset	Ke 10.00–12.00	p. 044 703 8046
Opastus	Ke 11.00-12.30	p. 044 703 8046
Lihassairaudet	Ke 12.30–13.15	p. 044 703 8046
Liikuntarajoite	Ke 15.00-16.00	p. 040 761 5502
Tule-Reuma	To 16.15-17.00	p. 044 703 8049
Ms yleisövuorolla	Pe 11.00–12.00	p. 044 703 8046
Hengityssairaat (happihoitoa käyttävät)	To 10.00-11.00	p. 040 505 7495

### **Painopakkasali**

Aistivammat	Ma 16.15-17.00	p. 044 703 8048
Selkäongelmaiset	Ma 17.15-18.00	p. 040 865 5132

### **Vesivoimistelut**

Aistivamma	Ma 17.15-17.45	p. 044 703 8048
Liikuntarajoite	Ke 16.15-16.45	p. 040 761 5502
Reuma	To 17.10-17.40	p. 044 703 8049

### **Liikuntasali**

#### **Tasapaino-ryhmä 1., neurologiset**

Ke 10.45-11.30 liikuntasali

Kausimaksu, seniorikortti. Ilmoittautumiset p. 044 703 8042, 044 703 8046

**Tasapaino-ryhmä 2., neurologiset UUSI RYHMÄ!!**

Pe 10.00 liikuntasali 5.10 alkaen

Aloitamme, kun ryhmä on saatu täyteen.

Kausimaksu, seniorikortti. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 703 8042