

Oulun Seudun Setlementti Ry

Oulun Kansalaisopisto

Kevät 2012

Liikunnan Yleismaksu

LYM

ryhmät

Tarkempia tietoja ryhmistä löydät

www.oulunkansalaisopisto.fi

tai opistolainen lehdestä.

HYVÄNOLON RYHMÄT

ti 11.00–12.30 Päiväjooga A

Valve, sali 3

ti 14.15–15.45 Joogan alkeis/jatkoryhmä D

Honkapirtti **uusi kurssi!!**

ti 16.30–17.15 Asahi –terveysliikunta

Heinätorin koulu

ti 16.30–17.30 Kehonhuolto

opiston liikuntasali

ke 10.30–11.30 Aamun venyttely

Raatin uimahalli, liikuntasali

ke 13.00–14.00 Kehonhuolto päivällä

Valve, Sali 1 **uusi kurssi!!**

ke 20.00–21.00 Kehonhuolto-venyttely

opiston liikuntasali **uusi kurssi!!**

to 13.00–14.30 Päiväjooga B

Valve, Sali 1

to 19.00–20.30 Joogan alkeis/jatkoryhmä A

Kaakkurin koulu

LISÄKSI RYHMIÄ JOIHIN OSALLISTUMINEN VAIN
RYHMÄKOHTAISILLA KURSSIMAKSULLA!
MM. ZUMBA®, PILATES, JOOGA

KUNTOLIIKUNTA

ma 18.00–19.00 Kiinteitysjumppa A

Kisakentän päiväkot

ma 19.00–20.00 vatsapakara-

kiinteitysjumppa,

Puolivälänkankaan nuorisotalo

ma 20.00–21.00 Kuntojumppa

potkunyrkkeillen, Linnanmaan liikuntahalli

ti 11.00–12.00 Tule-kuntokoulu A

Raksilan uimahalli, ryhmä täynnä

ti 12.00–13.00 Tule-kuntokoulu B

Raksilan uimahalli, ryhmä täynnä

ti 18.00–19.00 Kuntojumppa A

Pikkaralan ala-aste

ti 20.00–21.00 Kuntojumppa B

Metsokankaan koulu

ke 9.30–10.30 Aamun circuit-kuntopiiri

Raatin uimahalli, liikuntasali

ke 19.00–20.00 Kiinteitysjumppa B

Opiston liikuntasali

to 17.30–18.30 Bodyjumppa A

opiston liikuntasali

to 18.00–19.00 Kuntojumppa C

Heikkilänkankaan monitoimitalo

to 18.30–19.30 Afrojumppa

Opiston liikuntasali

to 19.05–20.20 Circuit –kuntopiiri miehille

ja naisille, Heikkilänkankaan monitoimitalo

pe 16.30–17.30 Bodyjumppa B

opiston liikuntasali

www.oulunkansalaisopisto.fi

Oulun Kansalaisopisto,

Kaarretie 14, 90500 Oulu

puh. 08 -555 4060

SENIORILIIKUNTA

ma 9.00-10.00 Voima-tasapainoryhmä A,
Sportello Mylly

**ma 9.00-10.00 Voimaharjoittelua
seniorijoogaajille,**

Oulun urheilutalo/peilisali

ma 9.00-10.15 Kuntosali senioreille A,
Raatin uimahalli, ryhmä täynnä

ma 10.00-11.00 Voima-tasapainoryhmä B,
Sportello Mylly

ma 10.15-11.30 Kuntosali senioreille B,
Raatin uimahalli, ryhmä täynnä

**ma 10.15-11.45 Zumba Gold® +
venyttely 30min,**

Oulun urheilutalo/peilisali (LYM+10€)

**ma 11.30-13.00 Lattaritanssi senioreille
jatkoryhmä, Valve/Sali 1**

ma 11.45-12.45 Voima-tasapainoryhmä C,
Kaukovainion nuorisotalo

ma 12.00-13.15 Kuntosali senioreille C,
Oulun urheilutalo, ryhmä täynnä

**ma 13.15-14.00 Tasapainoa ja tuolijumppaa
A, Rantakastellin palvelukeskus**

ma 13.15-14.30 Kuntosali senioreille D,
Oulun urheilutalo, ryhmä täynnä

ma 14.30-15.45 Kuntosali senioreille D2,
Oulun urheilutalo ryhmä täynnä

**ma 14.30-15.15 Tasapainoa ja tuolijumppaa
B, Ikä-Eskon toimitilat**

ma 16.30-17.30 Ukkojumppa A,
opiston liikuntasali

ti 9.00-10.15 Seniorijooga A,
opiston liikuntasali

ti 9.45-10.30 Tasapainoa ja tuolijumppaa C,
Höyhtyän palvelukeskus

ti 10.00-11.00 Seniorijumppa A,
Värtön liikuntahalli

ti 11.00-12.00 Venyttely senioreille A,
Värtön liikuntahalli

ti 12.30-13.30 Seniorijumppa B,
Oulun urheilutalo/peilisali

ti 13.30-14.30 Venyttely senioreille B,
Oulun urheilutalo/peilisali

**ke 9.30-11.00 Senioritanssin
alkeis/jatkoryhmä, Värtön liikuntahalli**

ke 10.00-10.45 Tasapainoa ja tuolijumppaa D,
Intiön hoivakoti

ke 11.00-12.30 Senioritanssin jatkoryhmä,
Valve, Sali 1

ke 11.15-12.15 Seniorijumppa D,
Korvenkylän nuorisoseura

ke 11.45-12.45 Ukkojumppa B,
Raatin liikuntakeskus/liikuntasali

ke 12.00-13.00 Voima-tasapainoryhmä D,
Seniorkunto, Metsolankartano

ke 12.00-13.30 Seniorijoogan jatkoryhmä,
Oulun urheilutalo/peilisali

ke 13.00-14.00 Zumba Gold®,
Raatin liikuntakeskus/liikuntasali,
(LYM+10€)

ke 13.30-14.30 Voima-tasapainoryhmä E,
Sara Wacklin-koti

to 8.00-9.15 Kuntosali senioreille E,
Oulun urheilutalo, ryhmä täynnä

to 9.15-10.00 Tasapainoa ja tuolijumppaa E,
Aurinkokoti

to 9.15-10.30 Kuntosali senioreille F,
Oulun urheilutalo, ryhmä täynnä

**to 10.15-11.45 Rivitanssi senioreille,
jatkoryhmä, Valve/Sali 1**

to 10.30-11.45 Kuntosali senioreille G,
Oulun urheilutalo, ryhmä täynnä

to 10.30-11.30 Voima-tasapainoryhmä F,
Kaukovainion nuorisotalo

**to 10.40-11.25 Asahi-terveysliikunta
senioreille, opiston liikuntasali**

to 11.00-12.30 Senioritanssin alkeet A,
Raatin uimahalli

to 11.45-12.45 Lattaritanssi senioreille B,
Valve/Sali 1

to 11.45-13.00 kuntosali senioreille H,
Oulun urheilutalo ryhmä täynnä

to 12.00-13.00 Voima-tasapainoryhmä G,
Rajakylän Hoiva

**to 13.45-14.30 Tasapainoa ja tuolijumppaa
F,**

Tuiran palvelukeskus

**to 14.30-15.30 Seniorjooga, harjoituksia
tuolilla ja seisten, Seniorkunto**

**to 16.30-17.30 Varttuneitten naisten
jumppa, opiston liikuntasali**

pe 9.15-10.15 Voima-tasapainoryhmä H,
Kaakkurin nuorisotalo

pe 10.00-11.30 Seniorijooga B,
Värtön liikuntahalli

pe 10.00-11.30 Senioritanssi alkeet B,
Honkapirtti

**pe 12.00-13.00 Lattaritanssi senioreille
alkeet A, Valve/Sali 1**

**pe 12.30-13.15 Tasapainoa ja tuolijumppaa
G, Oulunsuun asukastupa**