



Vuolle - opisto

**SYKSY 2017**

## **SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSU – SYM 75500**

Tarkempia tietoja ryhmistä löydät  
[www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi)  
tai painetusta opinto-oppaasta, joka  
on noudettavissa mm. opistolta, kirjastoista, Oulu-10



### SENIORILIIKUNTA

**ma 10.00–11.00 Zumba Gold® A**  
Oulun urheilutalo/peilisali  
**ma 10.30–11.30 Lattaritanssi senioreille alkeisryhmä A,**  
Valve/Sali 1  
**ma 10.45-11.45 Seniorijumppa A,** Korvenkylän nuorisoseura  
**ma 11.30–13.00 Lattaritanssi senioreille jatkoryhmä A,** Valve/Sali 1  
**ma 12.15-13.00 Lempeää Rosenliikuntaa senioreille,** Oulun urheilutalo/peilisali  
**ma 13.30-14.30 Lavis senioreille,** Raatin liikuntasali  
**ma 14.30-15.15 SuperSeniori,** Raatin liikuntasali  
**ti 9.00–10.00 Kevennetty seniorijumppa,** Honkapirtti  
**ti 9.30-10.15 Asahi-terveysliikunta senioreille,** Raatin liikuntasali  
**ti 10.00–11.00 Venyttely senioreille B,** Honkapirtti  
**ti 10.00–11.00 Seniorijumppa B,** Värtön liikuntahalli

**ti 11.00–12.00 Venyttely senioreille A,** Värtön liikuntahalli  
**ti 12.30–13.30 Kahvakuulatunti senioreille A,** Oulun urheilutalo/Peilisali  
**ti 13.30–14.30 Venyttely senioreille C,** Oulun urheilutalo/peilisali  
**ti 14.00-15.30 Seniorijooga A,** Raatin liikuntasali  
**ti 16.30–17.30 Ukkojumppa A,** Merikosken koulu

**ke 8.45-9.45 Ukkojumppa B,** Opisto liikuntasali  
**ke 10.00-11.00 Lavis Senioreille B,** Värtön liikuntahalli  
**ke 11.00-12.00 Senioripilates,** Värtön liikuntahalli  
**ke 11.00-12.30 Zumba Gold® + venyttely 30 min,** Raatin liikuntakeskus/liikuntasali  
**ke 11.30–13.00 Tanssiseikkailu senioreille,** Valve, Sali 1  
**ke 12.30-14.00 Kahvakuula senioreille + venyttely 30 min,** Värtön liikuntahalli

**to 9.30-11.00 Dancemix senioreille,** Valve/Sali 1  
**to 10.30-11.30 Kevennetty seniorijumppa Tuira,** Raatin liikuntasali  
**to 11.00 – 12.30 Latinmix senioreille,** Valve/Sali 1  
**to 13.00-14.00 Varttuneitten naisten jumppa,** Urheilutalon peilisali

**pe 10.00-11.30 Senioritanssi**, Honka-  
pirtti  
**pe 10.00-11.30 Seniorijooga B**,  
Värtön liikuntahalli  
**pe 10.00-11.00 Kahvakuulatunti se-  
nioreille B**, Raatin liikuntasali  
**pe 11.00-11.45 Kevennetty seniori-  
jumppa Raksila**, Uimahallin liikuntasali  
**pe 12.00-13.00 Seniorijumppa D**, Vär-  
tön liikuntahalli  
**pe 13.00-14.00 Venyttely senioreille D**,  
Värtön liikuntahalli

*Kurssikuvaukset löytyvät sekä netistä  
että painetusta opinto-oppaasta. Siel-  
tä löytyvät myös aloitus- ja lopetus-  
päivämäärät ja mahdolliset muutok-  
set!*

Vuolle-opisto  
Kaarretie 14, 90500 Oulu  
p. 08 555 4060  
www.vuolleoulu.fi

**SENIORILIIKUNNAN  
YLEISMAKSULLA 80 €  
USEAMPAAN LIIKUNTARYHMÄÄN!**  
SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSULLA  
80 € USEAMPAAN LIIKUNTARYHMÄÄN  
Senioriliikunnan yleismaksu on tarkoitettu  
yli 55-vuotiaille. Yleismaksu on voi-  
massa syyslukukauden ajan 4.9.-  
5.12.2017. Se oikeuttaa osallistumaan  
niihin liikuntaryhmiin, joissa on merkintä  
SYM (senioriliikunnan yleismaksulla).  
Ilmoittaudu vain yleismaksuryhmään,  
yksittäisiin ryhmiin ei tällöin ilmoittautu-  
mista tehdä, mikäli kyseiset ryhmät kuu-  
luvut senioriyleismaksun piiriin. Opettajat  
saavat nimilistan yleismaksun suoritta-  
neista kolmannella toimintaviikolla.  
HUOM! 18.9.2017. alkaen yleismaksun  
voi suorittaa VAIN  
OPINTOTOIMISTOON; tällöin opintotoi-  
mistosta saa liikuntakortin todisteeksi  
maksun suorittamisesta. Opettajat eivät  
ota vastaan yleismaksua!

**SYMIIN KUULUVAT MUUT RYHMÄT:**  
**ma 11.00-12.00 Venyttelytunti A**,  
Oulun urheilutalo/peilisali  
**ke 10.00-11.00 Aamun circuit**,  
opiston liikuntasali  
**ke 11.00-12.00 Putkirullausvenytte-  
ly/venyttely** opiston liikuntasali  
**to 17.30-18.15 Asahi-terveysliikunta**,  
opiston liikuntasali

Lisäksi tarjolla ryhmiä, joihin tulee il-  
moittautua ja maksaa kurssimaksu  
kurssikohtaisesti:  
(ryhmät eivät kuulu SYMIin)

**ma 8.45-10.00 Kuntosali senioreille A**,  
Raatin uimahalli, hinta 45 €  
**ma 10.30 -11.45 Kuntosali senioreille  
B**, Oulun urheilutalo, hinta 45 €  
**ma 12.00-13.15 Kuntosali senioreille  
C**, Oulun urheilutalo, hinta 45 €  
**ma 13.15-14.30 Kuntosali senioreille  
D**, Oulun urheilutalo, hinta 45 €  
**ti 11.00-12.00 Tule-kuntokoulu jatko-  
ryhmä senioreille**, Raksilan uimahalli,  
hintaa 30 €  
**ke 13.00-14.00 Senioripilates B**, Valve,  
Sali 1, hinta 39 €  
**ke 14.15-15.45 Taijin alkeiskurssi**, Val-  
ve, Sali 2, hinta 60 €  
**to 8.00-9.15 Kuntosali senioreille F**,  
Oulun urheilutalo, hinta 45 €  
**to 9.15-10.30 Kuntosali senioreille G**,  
Oulun urheilutalo, hinta 48 €  
**to 10.30-11.45 Kuntosali senioreille H**,  
Oulun urheilutalo, hinta 45 €  
**to 11.45-13.00 Kuntosali senioreille I**,  
Oulun urheilutalo, hinta 45 €