

Vuolle Opisto

KEVÄT 2018

**SENIORILIIKUNNAN
YLEISMAKSU – SYM
75000**

Tarkempia tietoja ryhmistä löydät
www.vuolleoulu.fi



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, alk. 15.1
- 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; HUOM! uusi sisältö!
- to 10.30-11.30 Kevennetty seniorijumppa Tuira,** Raatin liikuntasali
- to 11.00 – 12.30 Latinmix senioreille,** Valve/Sali 1; HUOM! uusi sisältö!
- 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 netistä.
Sieltä löytyvät myös aloitus-
ja lopetuspäivämäärät ja mahdolliset
muutokset!*

*Vuolle Opisto
Nahkatehtaankatu 2,
90130 Oulu
p. 08 555 4060
www.vuolleoulu.fi*

**SENIORILIIKUNNAN
YLEISMAKSULLA 85 €
USEAMPAAN LIIKUNTARYHMÄÄN!**

Senioriliikunnan yleismaksu on tarkoitettu yli 55 -vuotiaille. Yleismaksu on voimassa kevätlukukauden ajan 8.1–28.4.2018. Se oikeuttaa osallistumaan niihin liikuntaryhmiin, joissa on merkintä SYM (senioriliikunnan yleismaksulla). Ilmoittaudu vain yleismaksuryhmään, yksittäisiin ryhmiin ei tällöin ilmoittautumista tehdä, mikäli kyseiset ryhmät kuuluvat senioriyleismaksun piiriin. Opettajat saavat nimilistan yleismaksun suorittaneista kolmannella toimintaviikolla. HUOM! 22.1.2018 alkaen yleismaksun voi suorittaa VAIN OPINTOTOIMISTOON; tällöin opintotoimistosta saa liikuntakortin todisteeksi maksun suorittamisesta.

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 Putkirullausvenyttely/venyttely opiston liikuntasali

**Lisäksi tarjolla ryhmiä, joihin tulee ilmoittautua ja maksaa kurssimaksu kurssikohtaisesti:
(ryhmät eivät kuulu SYMiin)**

ma 8.45-10.00 Kuntosali senioreille A,
Raatin uimahalli, hinta 52 €
ma 10.30 –11.45 Kuntosali senioreille B,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
ma 12.00–13.15 Kuntosali senioreille C,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
ma 13.15–14.30 Kuntosali senioreille D,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
**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 42 €
to 8.00–9.15 Kuntosali senioreille F,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
to 9.15–10.30 Kuntosali senioreille G,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
to 10.30–11.45 Kuntosali senioreille H,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €
to 11.45–13.00 Kuntosali senioreille I,
Oulun urheilutalo, hinta 52 €

*Vuolle Opisto
LIIKUNTASALI
Kaarretie 14,
90500 Oulu*