



Vuolteen Opisto

**SYKSY 2018**

**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 10.00-11.00 Seniorijumppa A,**  
Korvenkylän nuorisoseura  
**ma 10.00–11.30 Dancemix senioreille,**  
Valve/Sali 1  
**ma 11.30–13.00 Latinmix senioreille,**  
Valve/Sali 1  
**ma 12.15-13.00 Lempeää  
Rosenliikuntaa senioreille,**  
Oulun urheilutalo/peilisali  
**ma 12.30-14.00 Seniorijooga A,**  
Värtön liikuntahalli  
**ma 13.30-14.30 Lavis senioreille A,**  
Raatin uimahallin liikuntasali  
**ma 14.30-15.15 Supersenioreille,**  
Raatin uimahallin liikuntasali

**ti 9.00–10.00 Kevennetty  
seniorijumppa,** Honkapirtti  
**ti 11.00-12.00 Venyttely senioreille A,**  
Värtön liikuntahalli

**ti 10.00–11.00 Seniorijumppa B,**  
Värtön liikuntahalli  
**ti 10.00-11.00 Venyttely senioreille B,**  
Honkapirtti  
**ti 12.30–13.30 Kahvakuula senioreille  
A,** Oulun urheilutalo/Peilisali  
**ti 13.30–14.30 Venyttely senioreille C,**  
Oulun urheilutalo/peilisali  
**ti 13.30–14.15 Asahi –terveysliikunta  
senioreille,** Raatin uimahallin liikuntasali

**ke 10.00-11.00 Lavis senioreille B,**  
Värtön liikuntahalli  
**ke 11.00-12.00 Ukkojumppa,**  
Raatin uimahallin liikuntasali  
**ke 11.00-12.00 Senioripilates,**  
Värtön liikuntahalli  
**ke 11.30–13.00 Tanssiseikkailu  
senioreilla,** Valve, Sali 1  
**ke 12.30-14.00 Metkasennut,** Värtön  
liikuntahalli

**to 9.30-11.00 Lattaritanssi senioreille  
alkeisryhmä,** Valve/Sali 1  
**to 10.30-11.30 Kevennetty  
seniorijumppa Tuira,** Raatin uimahallin  
liikuntasali  
**to 11.00-12.30 Lattaritanssi senioreille  
jatkoryhmä,** Valve/Sali 1  
**to 13.00-14.00 Kevyt keho,**  
Urheilutalon peilisali  
**to 15.00-16.00 Varttuneitten naisten**

**pe 10.00–11.30 Seniorijooga B,**  
Värtön liikuntahalli

**pe 10.00-11.00 Zumba Gold® B,**  
Raatin uimahallin liikuntasali

**pe 11.00-12.00 Senioripilates C,**  
Oulunsalon liikuntakeskus

**pe 11.00-12.00 Kahvakuula senioreille B,**  
Raatin uimahallin liikuntasali

**pe 12.00–13.00 Seniorijumppa E,**  
Värtön liikuntahalli

**pe 13.00–14.00 Venyttely senioreille D,**  
Värtön liikuntahalli

**SYMIIN KUULUVAT MUUT RYHMÄT:**

**ma 11.00–12.00 Venyttelytunti A ,**  
Oulun urheilutalo/peilisali

**ke 12.00-13.00 Päiväcircuit,**  
Raatin uimahallin liikuntasali

**ke 13.00-14.00**

**Putkirullausvenyttely/venyttely,**  
Raatin uimahallin liikuntasali

**SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSULLA 85  
€ USEAMPAAN LIKUNTARYHMÄÄN!**

SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSULLA 85 €  
USEAMPAAN LIKUNTARYHMÄÄN!

Senioriliikunnan yleismaksu on tarkoitettu yli 55-vuotiaille. Yleismaksu on voimassa syyslukukauden ajan 3.9.-14.12.2018. Se oikeuttaa osallistumaan niihin liikuntaryhmiin, joissa on merkintä SYM (senioriliikunnan yleismaksu). Ilmoittaudu vain yleismaksuryhmään, yksittäisiin ryhmiin ei tällöin ilmoittautumista tehdä, mikäli kyseiset ryhmät kuuluvat senioriyleismaksun piiriin. Opettajat saavat nimilistan yleismaksun suorittaneista kolmannella toimintaviikolla. HUOM! 17.9.2018. alkaen yleismaksun voi suorittaa VAIN OPINTOTOIMISTOON; tällöin opintotoimistosta saa liikuntakortin todisteeksi maksun suorittamisesta.

**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 12.00-13.00 Tule-kuntokoulu  
jatkoryhmä senioreille,** Raksilan  
uimahalli, hinta 30 €

**ke 13.00-14.00 Senioripilates B,** Valve,  
Sali 1, hinta 42 €

**to 8.00–9.15 Kuntosali senioreille F,**  
Oulun urheilutalo, hinta 48 €

**to 9.15–10.30 Kuntosali senioreille G,**  
Oulun urheilutalo, hinta 48 €

**to 10.30–11.45 Kuntosali senioreille H,**  
Oulun urheilutalo, hinta 48 €

**to 11.45–13.00 Kuntosali senioreille I,**  
Oulun urheilutalo, hinta 48 €

Kurssikuvaukset löytyvät sekä netistä että painetusta opinto-oppaasta. Sieltä löytyvät myös aloitus- ja lopetuspäivämäärät ja mahdolliset muutokset!

*Vuolteen Opisto*

*Nahkatehtaankatu 2, 90130 Oulu*

*p. 08 555 4060*

*www.vuolleoulu.fi*