



Vuolle-opisto

SYKSY 2019

SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSU – SYM 75500

Tarkempia tietoja ryhmistä löydät
www.vuolleoulu.fi
tai painetusta opinto-oppaasta, joka
on noudettavissa mm. opistolta,
kirjastoista, Oulu-10

Vuolteen Opisto

Nahkatehtaankatu 2, 90130 Oulu

p. 08 555 4060

www.vuolleoulu.fi

SENIORILIIKUNTA

ma 10.00–11.00 Zumba Gold® A

Oulun urheilutalo/peilisali

ma 10.00–11.30 Dancemix senioreille,

Valve/Sali 1

ma 11.30–13.00 Latinmix senioreille,

Valve/Sali 1

ma 12.00-13.00 Lempeää

Rosenliikuntaa senioreille,

Oulun urheilutalo/peilisali

ma 12.30-14.00 Seniorijooga A,

Värtön liikuntahalli

ma 13.00-14.00 Seniorilentis, Kasarmin

liikuntasali

ma 13.30-14.15 Supersenioreille,

Raatin uimahallin liikuntasali

ma 14.15-15.15 Lempeä palauttava

treeni senioreille, Raatin uimahallin

liikuntasali

ti 9.00–10.00 Kevennetty

seniorijumppa, Honkapirtti

ti 10.00–11.00 Seniorijumppa Värttö,

Värtön liikuntahalli

ti 10.00-11.00 Venyttely senioreille B,

Honkapirtti

ti 11.00-12.00 Venyttely senioreille A,

Värtön liikuntahalli

ti 12.30–13.30 Kahvakuula senioreille

A, Oulun urheilutalo/Peilisali

ti 12.30-13.30 Rivitanssi senioreille,

Valve, Sali 1

ti 13.30–14.30 Venyttely senioreille

Urheilutalo, Oulun urheilutalo/peilisali

ti 13.30–14.15 Asahi –terveysliikunta

senioreille, Raatin uimahallin liikuntasali

ke 9.30-10.3 Senioripilates,

Värtön liikuntahalli

ke 9.00-10.30 Seniorijooga B,

Honkapirtti/juhlasali

ke 10.00-11.00 Seniorijumppa

Oulunsalo, Oulunsalon

liikuntakeskus/peilisali

ke 10.00–11.30 Tanssiseikkailu

senioreilla, Valve, Sali 1

ke 10.30-11.30 Voimajooga senioreille,

Värtön liikuntahalli/tanssisali

ke 11.00-12.00 Ukkojumppa,

Raatin uimahallin liikuntasali

ke 11.00-12.00 Venyttely senioreille

Oulusalo, Oulunsalon

liikuntakeskus/peilisali

klo 11.30-13.00 Senioribaletti, Valve,

Sali 1

ke 11.30-12.30 Lavis senioreille B,

Värtön liikuntahalli

ke 11.45-12.45 Seniorijumppa

Korvenkylä, Korvenkylän nuorisoseura

ke 12.30-14.00 Kahvakuula senioreille

+ venyttely 30 min, Värtön liikuntahalli

ke 13.30-15.00 Sennupelit,

Palolaitoksen liikuntasali

to 9.30-11.00 Lattaritanssi senioreille alkeisryhmä, Valve/Sali 1
to 10.30-11.30 Kevennetty seniorijumppa Tuira, Raatin uimahallin liikuntasali
to 11.00-12.00 Seniorisähly, Värtön liikuntahalli/kaukalo
to 11.00-12.30 Lattaritanssi senioreille jatkoryhmä, Valve/Sali 1
to 13.00-14.00 Seniorijumppa Urheilutalo, Urheilutalon peilisali
to 14.30-16.00 Senioridisko, Valve, Sali 1
to 15.00-16.00 Lavis Senioreille B, Oulun urheilutalo/peilisali

pe 10.00–11.30 Seniorijooga C, Värtön liikuntahalli
pe 10.00-11.00 Zumba Gold® B, Raatin uimahallin liikuntasali
pe 10.00-11.30 Lavis senioreille + venyttely 30 min, Honkapirtti/liikuntasali
pe 11.00-12.00 Kahvakuula senioreille B, Raatin uimahallin liikuntasali
pe 12.00–13.00 Seniorijumppa Värttö B, Värtön liikuntahalli
pe 13.00–14.00 Venyttely senioreille Värttö B, Värtön liikuntahalli

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

SYMIIN KUULUVAT MUUT RYHMÄT:
ma 11.00–12.00 Venyttelytunti, Oulun urheilutalo/peilisali
ke 12.00-13.00 Päiväcircuit, Raatin uimahallin liikuntasali
ke 13.00-14.00 Päivän venyttely/kehonhuolto, Raatin uimahallin liikuntasali
to 16.00-17.00 Tasapainoinen keho ja mieli, Oulun urheilutalo/peilisali

SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSULLA 85 € USEAMPAAN LIIKUNTARYHMÄÄN!

SENIORILIIKUNNAN YLEISMAKSULLA 85 € USEAMPAAN LIIKUNTARYHMÄÄN!
Senioriliikunnan yleismaksu on tarkoitettu yli 63-vuotiaille. Yleismaksu on voimassa syyslukukauden ajan 2.9.-13.12.2019. 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! 16.9.2019. 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 30 € (52€),
ma 10.30-11.45 Kuntosali senioreille B, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
ma 12.00–13.15 Kuntosali senioreille C, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
ma 13.15–14.30 Kuntosali senioreille D, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
ti 9.30-10.30 Virelavis, Raatin uimahallin liikuntasali
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 E, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
to 9.15–10.30 Kuntosali senioreille F, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
to 10.30–11.45 Kuntosali senioreille G, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)
to 11.45–13.00 Kuntosali senioreille H, Oulun urheilutalo, hinta 30 € (52€)

