

OULUN NAISVOIMISTELIJAT RY:N KEVÄTKAUSI 8.1.-13.5.2018

LAPSET JA NUORET

MAANANTAI

VOIMISTELUKOULU, t+p 2-3v	17.30-18.00 Oulunsuun a-a
VOIMISTELUKOULU t+p 3-5 v	17.00-17.30 Koskelan päiväkot
VOIMISTELUKOULU, t+p 4-5v	18.00-18.45 Oulunsuun a-a
ESIVALMENNUS -joukkuevoim. t 5-7 v	17.00-18.00 Kuivasjärven a-a
VOIMISTELUKOULU, t+p 6-7v	18.45-19.30 Oulunsuun a-a
VOIMISTELUKOULU t+p 6-8 v	17.45-18.30 Koskelan päiväkot

TIISTAI

VOIMISTELUKOULU t+p 3-4 v	18.00-18.30 Kuivasjärven a-a
VOIMISTELUKOULU t+p 2-3 v	18.30-19.00 Hönttämien koulu
VOIMISTELUKOULU t+p 4-6 v	19.00-19.30 Hönttämien koulu
LASTEN TANSSI t+p 5-6 v	17.30-18.15 Torikatu 21
VOIMISTELUKOULU t+p 5-7 v	18.30-19.00 Kuivasjärven a-a
SHOWTANSSI t+p 7-10 v	18.20-19.20 Torikatu 21
SHOWTANSSI t+p 10-14v alk.	16.30-17.30 Lintulammen a-a
SHOWTANSSI jatko t+p 11-14 v	17.30-18.30 Lintulammen a-a

KESKIVIikko

VOIMISTELUKOULU t+p 2-3 v	17.30-18.00 Kiulukangas päiväkot
TEMPPUJUMPPA t+p 3-4v	17.15-17.45 Linnanmaan liikuntahalli
VOIMISTELUKOULU t+p 4-6 v	18.15-19.00 Kiulukangas päiväkot
TEMPPUJUMPPA t+p 5-6v	17.45-18.15 Linnanmaan liikuntahalli
TEMPPUJUMPPA t+p 7-8v	18.15-19.00 Linnanmaan liikuntahalli
TEMPPUJUMPPA t+p 9-10v	19.00-19.45 Linnanmaan liikuntahalli

TORSTAI

VOIMISTELUKOULU t+p 2-3v	17.30-18.15 Oulujoen koulu
SATUBALETTI t+p 3-4 v	17.15-18.00 Torikatu 21
VOIMISTELUKOULU t+p 4-6v	18.15-19.00 Oulujoen koulu
LASTEN BALETTI t+p 5-7 v	18.05-18.50 Torikatu 21
KILPA-AEROBIC METEORIITIT t+p 6-9 v	17.00-18.30 Kiulukangas päiväkot

PERJANTAI

TEMPPUJUMPPA t+p 2-3v	18.10-18.40 Oulun kans.väl.koulu
ESIVALMENNUS -joukkuevoim. t 4-6v	17.00-18.00 Ritaharjun päiväkot
TEMPPUJUMPPA t+p 4-5v	18.45-19.30 Oulun kans.väl.koulu

LAUANTAI

TEMPPUJUMPPA t+p 3-4v	11.00-11.30 Linnanmaan liikuntahalli
-----------------------	--------------------------------------

LAUANTAI

SATUBALETTI t+p 3-4 v	11.00-11.30 Torikatu 21
ESIBALETTI t+p 5-6 v	11.30-12.15 Torikatu 21
TEMPPUJUMPPA t+p 5-7v	11.30-12.15 Linnanmaan liikuntahalli
TEMPPUJUMPPA t+p 8-10v	12.15-13.00 Linnanmaan liikuntahalli
NYKYTANSSI alkeet 13-15v	12.15-13.15 Torikatu 21

SUNNUNTAI

FREEGYM PERHELIIKUNTA 2-6 v	15.15-16.15 Myllytullin koulu
LASTEN TANSSI t+p 3-4 v	12.00-12.30 Myllytullin koulu
LASTEN TANSSI t+p 5-7 v	12.30-13.15 Myllytullin koulu
KILPA-AEROBIC METEORIITIT t+p 6-9 v	16.30-18.00 Myllytullin koulu
FREEGYM PERHELIIKUNTA yli 7 v	14.00-15.00 Myllytullin koulu

AIKUISET

KAIKKI TUNNIT SOPIVAT SEKÄ NAISILLE ETTÄ MIEHILLE

MAANANTAI

*KAHVAKUULA, seniori	15.00-16.00 Urheilutalo
*KUNTOSALI	17.00-18.00 Urheilutalo
TOIMINTAKYKYISEN SELÄN TUKIPILARIT	17.30-18.30 Kangaspuiston päiväkot
KUNTOSALI	18.00-19.00 Urheilutalo
KUNTOJUMPPA sekaryhmä	18.00-19.00 Myllyojan koulu
KUNTOJUMPPA	18.00-19.00 Lintulammen a-a
HIIT	18.30-19.30 Urheilutalo
Erilliskurssi: PILATES jatko ilmoitetaan lisämaks. 30€	18.30-19.30 Kangaspuiston päiväkot
VENYTYS- / SYVÄJUMPPA alkeis/jatko	19.00-20.00 Lintulammen a-a

TIISTAI

*AAMUVOIMISTELU	11.00-12.00 Urheilutalo
ZUMBA	17.00-18.00 Kaakkurin koulu
JÄTTIPALLO	17.30-18.30 Urheilutalo
VATSA-PEPPU-REISI	18.00-19.00 Lyseon Sali
KUNTOPIIRI	18.00-18.45 Lämsäjärven a-a
*TASAPAINOINEN KEHO JA MIELI	18.45-19.30 Lämsäjärven a-a
TOIMINNALLINEN KAHVAKUULA	18.45-19.45 Urheilutalo
ilmoitetaan - max 30 hlö	
VATSA-PEPPU-REISI	18.00-19.00 Maikkulan a-a
VENYTYS	19.00-20.00 Lyseon Sali
KUNTOJUMPPA	19.00-20.00 Kuivasjärven a-a

värien ja merkkin selitykset:

* IKILIIKE RYHMÄ =Liikunnan aloittaville ja ikääntyneille
vihreä TEHOTREENI = Vahvistava ja terveyskuntoa kehittävä
oranssi TANSSILLINEN = Energisoiva, kehoa ja mieltä virkistävä
sininen LEMPEÄ = Kehoa huoltava ja hyvinvointia lisäävä

TIISTAI

KUNTOJUMPPA	19.30-20.30 Hönttämien a-a
KEHONHUOLTO	20.00-20.30 Kuivasjärven a-a

KESKIVIikko

*AAMULATINO	10.00-11.00 Urheilutalo
*ASAHI	11.00-12.00 Urheilutalo
PUMPPU	18.00-19.00 Urheilutalo
STEP & BODY	19.00-20.00 Urheilutalo
VATSA-PEPPU-REISI	19.00-20.00 Kiulukangas pk
AIK. TELINEVOIMISTELU ilmoitetaan	19.45-20.45 Linnanmaan liikuntahalli

TORSTAI

*KUNTOJUMPPA	14.00-15.00 Urheilutalo
LAVIS-lavatanssijumppa	17.00-18.00 Urheilutalo
KAHVAKUULA	18.00-19.00 Urheilutalo
ZUMBA	18.00-19.00 Lintulammen a-a
LAVIS-lavatanssijumppa	19.00-19.45 Kuivasjärven a-a
KAHVAKUULA (oma kuula mukaan)	19.00-20.00 Oulujoen koulu
*TASAPAINOINEN KEHO JA MIELI	19.45-20.30 Kuivasjärven a-a

PERJANTAI

*GOLD	10.00-11.00 Urheilutalo
*IHANA AAMU	11.00-12.00 Urheilutalo
LATINOLADYT	17.00-18.00 Urheilutalo
VENYTYS- / SYVÄJUMPPA	18.00-19.00 Urheilutalo

LAUANTAI

UUTUUS AIKUISBALETTI alk.	13.15-14.15 Torikatu 21
AIK. TELINEVOIMISTELU ilmoitetaan	13.00-14.00 Linnanmaan lh
ZUMBA	14.00-15.00 Maikkulan y-a
VENYTYS/RENTOUTUS	15.00-15.30 Maikkulan y-a
HIIT 2.0	15.00-16.00 Urheilutalo

SUNNUNTAI

FREEGYM PERHELIIKUNTA (yli 7 v, t+p)	14.00-15.00 Myllytullin koulu
FREEGYM PERHELIIKUNTA (2-6 v, t+p)	15.00-16.00 Myllytullin koulu
VATSA-PEPPU-REISI	15.00-16.00 Värtön liik.halli
VALIOVOIMISTELIJAT	17.00-19.00 Urheilutalo
KUNTOSALI	17.30-19.00 Urheilutalo

HUOMAA

- 87 ryhmää viikossa (46 aikuisille)
- koulutetut ja kokeneet ohjaajat
- normaalihintainen aikuisten kevätkausi 80€, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 70€, alle 15 v. 65-75€ + kaikille kerran vuodessa maksettava 10€ seuran jäsenmaksu.



SUOMEN
VOIMISTELULIIITTO

