

OULUN NAISVOIMISTELIJAT RY:N KESÄ 1.6.-23.8.2020

KAIKKI TUNNIN SOPIVAT NAISILLE, MIEHILLE, TYTÖILLE JA POJILLE

AIKUISET

| MAANANTAI | | | |
|------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|
| *AAMUJOOGA | 10.00-11.00 | Urheilutalo | Tiitta Kartiovaara |
| LATINOLADYT | 17.30-18.30 | Palolaitos | Eeva Juola |
| VENYTYS- /SYVÄJUMPPA | 18.30-19.30 | Palolaitos | Eeva Juola |
| VATSA-PEPPU-REISI | 18.00-19.00 | Urheilutalo | Marika Kokkola |
| TIISTAI | | | |
| *AAMUJUMPPA | 10.00-11.00 | Urheilutalo | Seija Salmi |
| LAVIS | 17.30-18.30 | Urheilutalo | Heidi Kilkki |
| KEHONHUOLTO | 18.30-19.30 | Urheilutalo | vaihtuva ohjaaja |
| TOIMINNALLINEN KAHVAKUULA | 18.30-19.30 | Maunonpuisto | Heidi Kilkki |
| KESKIVIIKKO | | | |
| *AAMULATINO | 10.00-11.00 | Urheilutalo | Eeva Juola |
| *KEHONHUOLTO | 11.00-12.00 | Urheilutalo | Eeva Juola |
| *INTERVALLI STEP | 12.30-13.30 | Urheilutalo | Seija Salmi |
| AIK. TELINEVOIKKA | 13.30-14.30 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari |
| SAMBIC | 18.00-19.00 | Urheilutalo | Heidi Kilkki |
| LEMPEÄ JOOGA FLOW | 19.00-20.00 | Urheilutalo | Heidi Kilkki |
| KAHVAKUULA | 18.00-19.00 | Maunonpuisto | Seija Salmi |
| TORSTAI | | | |
| *HUMPPAJUMPPA | 10.00-11.00 | Urheilutalo | Heidi Holappa |
| *KEHONHUOLTO | 11.00-11.30 | Urheilutalo | Heidi Holappa |
| *KUNTOJUMPPA | 14.00-15.00 | Urheilutalo | Tiitta Kartiovaara |
| PUISTOJUMPPA | 16.00-17.00 | Maunonpuisto | Anu Kujala |
| VENYTYS/RENTOUTUS | 17.00-18.00 | Urheilutalo | Anu Kujala |
| SYKELATINO | 18.00-19.00 | Urheilutalo | Lotta Leinonen |
| ILTAJOOGA | 19.00-19.45 | ONVLIVE | Tiitta Kartiovaara |
| PERJANTAI | | | |
| *IHANA AAMU | 10.00-11.00 | Urheilutalo | Tiitta Kartiovaara |
| PUMPPU | 17.00-18.00 | Urheilutalo | Heidi Paasio |
| 30 MIN HAASTE | 18.00-19.30 | Urheilutalo | Heidi Paasio |
| LAUANTAI | | | |
| TEHO -TEEMAT | 13.00-14.00 | Urheilutalo | Heidi Paasio |
| SUNNUNTAI | | | |
| KEHONHUOLTO | 15.30-17.00 | Urheilutalo | vaihtuva ohjaaja |
| ZUMBA | 18.00-19.00 | Myllytullin koulu | Satu Koivisto |

| |
|---|
| *IKILIIKE RYHMÄ = Liikunnan aloittaville, ikääntyneille |
| TEHOREENI = Vahvistava ja terveyskuntoa kehittävä |
| TANSSILLINEN = Energisoiva, kehoa ja mieltä virkistävä |
| LEMPEÄ = Kehonhuoltoa Huoltava ja hyvinvointia lisäävä |

- pidetään turvavälejä tunneilla, odotustiloissa ja pukuhuoneissa
- noudata salin toimintaohjeita
- ota mukaan oma voimistelualusta

LAPSET JA NUORET

| MAANANTAI 1.6.-27.7. | | | |
|--|-------------|-------------------|--|
| TELINEVOIKKA 10-13 v | 11.30-12.30 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TELINEVOIKKA 7-10 v | 12.30-13.15 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TELINEVOIKKA 4-6 v | 13.15-14.00 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TEMPPUJUMPPA 2-3 V lapset ja aikuiset yhdessä | 14.00-14.30 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari |
| VOIMISTELUKOULU +12 v | 15.00-16.00 | Myllytullin koulu | Susanna Raudaskoski |
| VOIMISTELUKOULU 9-11v | 16.00-16.45 | Myllytullin koulu | Susanna Raudaskoski |
| VOIMISTELUKOULU 6-8 v | 16.45-17.30 | Myllytullin koulu | Susanna Raudaskoski |
| VOIMISTELUKOULU 3-5 V | 17.30-18.00 | Myllytullin koulu | Susanna Raudaskoski |
| TIISTAI 2.6.-28.7. | | | |
| DANCEMIX 7-9 v | 10.00-11.00 | Myllytullin koulu | Essi Koski |
| DANCEMIX 10-13 v | 11.00-12.00 | Myllytullin koulu | Essi Koski |
| KESKIVIIKKO 3.6.-29.7. | | | |
| TELINEVOIKKA 10-13 v | 10.30-11.30 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TELINEVOIKKA 7-10 v | 11.30-12.15 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TELINEVOIKKA 4-6 v | 12.15-13.00 | Kaakkurin koulu | Heini Lehtosaari ja Susanna Raudaskoski |
| TEMPPUJUMPPA 2-3 v lapset ja aikuiset yhdessä | 13.00-13.30 | Kaakkurin Koulu | Heini Lehtosaari |

Maksutavasta riippumatta ilmoittaudu sähköisesti ilmoittautumisohjelman kautta.

KESÄKAUDEN 2020 MAKSUT:

| | |
|----------------------------|---|
| jäsenmaksu 2020 | 10 € (maksetaan kerran vuodessa) |
| sekä kausimaksut: | |
| aikuiset | 40 € |
| opisk./eläk./työtön | 35 € |
| alle 15 v -30 min | 25 € /ryhmä |
| alle 15 v - 45 min | 30 € /ryhmä |
| alle 15 v - 60 min | 35 € / ryhmä |
| kertamaksu | 5 €/tunti (varaa tasaraha) |

Lisätietoja: www.oulunnaisvoimistelijat.fi puh. 08-379 263

KILPA-AEROBIC lisätietoja kilpa-aerobic@oulunnaisvoimistelijat.fi

JOUKKUEVOIMISTELU lisätietoja joukkuevoimistelu@oulunnaisvoimistelijat.fi

