



OULUN VOIMISTELIJAT ry

AIKUISTEN TUNNIT 19.8.-8.12.2024

Oululaisten liikuttaja vuodesta 1906

LAPSET & NUORET

MAANANTAI	aika:	paikka:	
* KAHVAKUULA, seniori	13.00–14.00	Ouluhalli, tanssisali	Seija Salmi
ONV KUNTO	18.30–19.30	Kaukovainion koulu	Eeva Juola
ONV HUOLTO	19.30–20.30	Kaukovainion koulu	Eeva Juola
ONV SYKE	17.30–18.30	Myllyojan koulu	?
ONV VOIMA + HUOLTO	19.00–20.00	Jäälin koulu	Jenni Säkkinen
SHOWTANSSI AIK. AVOIN TASO	20.00–21.00	Jäälin koulu	Jenni Säkkinen
TIISTAI			
* ONV HUOLTO	9.00–10.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
* KUNTOSALI seniori	14.00–15.00	Oulun Uimahallin kuntosali	Seija Salmi
ONV KUNTO	19.00–19.55	Ritaharjun pk	Sirpa Jämsä
FASCIA METHOD	20.00–20.30	Ritaharjun pk	Sirpa Jämsä
ONV LATINOMIX	17.30–18.30	Ouluhalli, tanssisali	Carmen Corvalán
ONV HUOLTO	20.00–20.45	Kuivasjärven koulu	Inka Salkosuo
KESKIVIikko			
* ONV LATINO	9.30–10.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
TORSTAI			
* ONV KUNTO	13.30–14.30	Ouluhalli tanssisali	Heidi Kilkki
KUNTOSALI	17.00–18.00	Oulun Uimahallin kuntosali	Topi Tiainen
KAHVAKUULA	19.00–20.00	Oulujoen koulu	Topi Tiainen
LAVIS	19.00–20.00	Kuivasjärven koulu	Jens Saarenpää
PERJANTAI			
* ONV HUOLTO	11.00–12.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
LAUANTAI			
ONV LATINO	13.00–14.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
JOOGA/PILATES	14.00–15.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
SUNNUNTAI			
ONV HUOLTO	10.00–10.45	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo
ZUMBA GOLD ja TANSSI	15.00–16.00	Värtön liikuntahalli	Mia Tervo ja vaihtuva ohj.
VALIOVOIMISTELIJAT	17.00–19.00	Ouluhalli, tanssisali	Sainila, Tertsunen

MAANANTAI			
LASTEN TANSSI 4–6 v	17.45–18.30	Laivakangas pk	Jenni Säkkinen
VOIMISTELUKOULU 2–4 v + aikuinen	17.30–18.00	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 4–6 v	18.00–18.45	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 7–9 v	18.45–19.45	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
PERHEGYM	17.00–17.30	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
AKROBATIA alk. 6–7 v	17.30–18.15	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
FREEGYM 8–12 v	18.15–19.00	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
TIISTAI			
VOIMISTELUKOULU 7–9 v	16.50–17.50	Hönttämäen koulu	Laura Maaninka
FREEGYM 9–11 v	19.00–20.00	Kuivasjärven koulu	Inka Salkosuo
KESKIVIikko			
PERHETEMPPUJUMPPA 2–5 v + aikuinen	17.15–17.45	Toppilan liik.talo	Lasya Kodukula
TEMPPUJUMPPA 6–7 v	17.45–18.30	Toppilan liik.talo	Lasya Kodukula
TEMPPUJUMPPA 8–9 v	18.30–19.15	Toppilan liik.talo	Lasya Kodukula
TEMPPUJUMPPA 10–12 v	19.15–20.00	Toppilan liik.talo	Lasya Kodukula
TORSTAI			
PERHEGYM	17.00–17.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 5–8 v	17.30–18.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
LASTEN TANSSI 7–9 v	18.00–19.00	Kuivasjärven koulu	Jens Saarenpää
LAUANTAI			
PERHEGYM	9.30–10.15	Toppilan liikuntatalo	Anita Karjalainen
TEMPPUJUMPPA 4–5 v	10.15–11.00	Toppilan liikuntatalo	Anita Karjalainen
TEMPPUJUMPPA 6–8 v	11.00–12.00	Toppilan liikuntatalo	Anita Karjalainen
SUNNUNTAI			
TEMPPUJUMPPA 4–6 v	10.45–11.30	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 7–9 v	11.30–12.15	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo
PERHEGYM 2–3 v + aikuinen	12.15–13.00	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo

* Ikiliike	Lempeä	Tanssillinen	Tehotreeni
------------	--------	--------------	------------

Seuran toimisto: Kirkkokatu 56 D 38, 90120 Oulu puh. 08-379 263
toimisto@oulunnaisvoimistelijat.fi
www.oulunnaisvoimistelijat.fi

