

OULUN VOIMISTELIJAT ry

AIKUISTEN TUNNIT 13.1.-4.5.2025

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	Anu Kujala
TIISTAI			
* ONV HUOLTO	10.00–11.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
* KUNTOSALI seniori helmikuun loppuun	14.00–15.00	Oulun Uimahallin kuntosali	Seija Salmi
* KUNTOPIIRI seniori alk. 4.3.	14.00–15.00	Ouluhalli, painisali	Seija Salmi
VOIMATANKO	17.30–18.30	Ouluhalli, tanssisali	Sirpa Jämsä
ONV HUOLTO	20.00–20.45	Kuivasjärven koulu	Inka Salkosuo
KESKIVIIKKO			
* ONV LATINO	9.30–10.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
ONV KUNTO	19.30–20.30	Maikkulan a-a	Essi Hyppönen
VOIMISTELUKOULU AIKUISET alk. 5.2.	19.00–20.00	Linnanmaan liik.halli	Anu Karp
TORSTAI			
* ONV KUNTO	13.30–14.30	Ouluhalli tanssisali	Heidi Kilkki
KAHVAKUULA	18.30–19.30	Oulujoen koulu	Topi Tiainen
ONV KUNTO	18.00–19.00	Kuivasjärven koulu	Essi Hyppönen
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
AIKUISBALETTI alk.	13.50–14.50	Toppila balettisali, 8.2. Linnanmaa, peilisali	Iina Juopperi
SUNNUNTAI			
ONV KUNTO	12.15–13.00	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo
ZUMBA GOLD & LAVIS	15.00–16.00	Värtön liikuntahalli	Mia Tervo ja Anne
VALIOVOIMISTELIJAT	17.00–19.00	Ouluhalli, tanssisali	Sainila, Tertsunen

MAANANTAI			
LASTEN TANSSI 4–6 v	17.45–18.30	Laivakangas pk	Jenni Säkkinen
SHOWTANSSI 7–10 v	18.30–19.30	Laivakangas pk	Jenni Säkkinen
VOIMISTELUKOULU 2–4 v + aik	17.00–17.30	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 4–5 v	17.30–18.10	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 5–6 v	18.10–18.50	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 7–9 v	18.50–19.50	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
PERHEGYM	17.45–18.15	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
AKROBATIA alk. 6–7 v	18.15–19.00	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
Rytminen 2 x vk	17.00–18.00	Merikosken koulu	Lasya Kodukula
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			
VOIMISTELUKOULU 7-8 v alk. 5.2.	17.00–18.00	Linnanmaan liik.halli	Anu Karp
VOIMISTELUKOULU 9-11 v alk. 5.2.	18.00–19.00	Linnanmaan liik.halli	Anu Karp
PERHEGYM 2-4 v + aik	17.30–18.15	Syynimaan pk	Lasya Kodukula
PERHEGYM 5-6 v + aik.	18.15–19.00	Syynimaan pk	Lasya Kodukula
TORSTAI			
PERHEGYM	17.00–17.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 5–8 v	17.30–18.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
PERJANTAI			
RYTMINEN mini 6–8 v	17.00–18.00	Tiernan koulu, Leinonpuiston Sali	Liudmyla Malkova
RYTMINEN kids yli 9 v	18.00–19.00	Tiernan koulu, Leinonpuiston Sali	Liudmyla Malkova
LAUANTAI			
SATUBALETTI 4–6 v	12.00–12.30	Toppilan balettisali 8.2. Linnanmaa peilis.	Iina Juopperi
TANSSIMIX 7–9 v	12.40–13.40	Toppilan balettisali 8.2. Linnanmaa peilis.	Iina Juopperi
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

MAKSUT: v. 2025 Jäsenmaksu 20 €

KAUSIMAKSU: Aikuiset 130 €/120 €, lapset 80–100 €, lasten tanssi 130–140 €, KERTAMAKSU 8 €

www.ouluvoimistelijat.fi email: toimisto@ouluvoimistelijat.fi

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

