

OULUN VOIMISTELIJAT ry

AIKUISTEN TUNNIT 18.8.-7.12.2025

MAANANTAI	aika:	paikka:	ohjaaja:
ONV SYKE	17.30–18.30	Myllyojan koulu	Anu Kujala
ONV KUNTO	18.30–19.30	Maikkulan ala-aste	
TIISTAI			
* ONV HUOLTO	10.00–11.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
* KAHVAKUULA seniori	14.00–15.00	Ouluhalli, painisali	Seija Salmi
ONV VOIMA	17.30–18.30	Ouluhalli, tanssisali	Sirpa Jämsä
KESKIVIIKKO			
* AAMULATINO	9.30–10.30	Ouluhalli, tanssisali	Heidi Kilkki
* TUKI & LIIKE – VOIMAA ARKEEN (tuolilla)	14.30–15.30	Valve, tanssisali	Seija Salmi
ONV KUNTO	18.00–19.00	Lintulammen koulu	Eeva Juola
ONV HUOLTO	19.00–20.00	Lintulammen koulu	Eeva Juola
AIKUISTEN VOIMISTELUKOULU ryhmäkohtainen ilmoittautuminen ja maksu	19.00–20.00	Linnanmaan liikuntahalli, telinevoimistelusal	Anu Karp
LAVIS & KUNTOPIIRI	18.00–19.00	Ouluhalli, tanssisali	Anne Kontinen ja Anu Kujala
TORSTAI			
* ONV KUNTO	13.30–14.30	Ouluhalli tanssisali	Heidi Kilkki
KAHVAKUULA	19.00–20.00	Oulujoen koulu	Anu Kujala
SELKÄ ryhmä	18.30–19.30	Kuivasjärven koulu	Anu Karp
PERJANTAI			
* ONV HUOLTO	11.30–12.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
LAUANTAI			
ONV KUNTO vatsa-peppu	13.00–14.00	Knuutilankankaan koulu	Jens Saarenpää
PILATES	14.00–15.00	Knuutilankankaan koulu	Jens Saarenpää
SUNNUNTAI			
ZUMBA GOLD ja vaihtuva tunti	15.00–16.00	Värtön liikuntahalli	Mia Tervo ja vaihtuva ohjaaja
VALIOVOIMISTELIJAT	17.00–19.00	Ouluhalli, tanssisali	Sainila, Tertsunen

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

Oululaisten liikuttaja vuodesta 1906

LAPSET & NUORET 18.8.-7.12.2025



MAANANTAI	aika:	paikka:	ohjaaja:
VOIMISTELUKOULU 2–4 v + aikuinen	17.20–17.50	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 7–9 v	17.50–18.50	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
VOIMISTELUKOULU 10–12 v	18.50–19.50	Oulunsuun koulu	Laura Maaninka
FREEGYM 8–11 v	17.00–18.00	Oulunlahden päiväkoti	Anu Karp
FREEGYM 12–15 v	18.00–19.00	Oulunlahden päiväkoti	Anu Karp
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
KILPA-AEROBIC ESIVALMENNUS (v 2017–2019 synt.)	17.00–18.00	Oulujoen koulu	Minna Juusola
KILPALAJIEN VOIMISTELUKOULU 8–11 v	16.30–17.30	Hiukkavaaran koulu, Kanerva	Alisa Karukannas
RYTMINEN VOIMISTELU ESIVALMENNUS (v 2019–2021 synt.)	17.45–18.30	Hiukkavaaran koulu, Kanerva	Alisa Karukannas
KESKIVIIKKO			
VOIMISTELUKOULU 6–8 v	17.00–18.00	Linnanmaan liikuntahalli, telinesali	Anu Karp
VOIMISTELUKOULU 9–11 v	18.00–19.00	Linnanmaan liikuntahalli, telinesali	Anu Karp
PERHEGYM 2–4 v + aikuinen	17.30–18.15	Syynimaan päiväkoti	Lasya Kodukula
TORSTAI			
TEMPPUJUMPPA 3–4 v + aikuinen	17.15–18.00	Oulujoen koulu	Annika Mäkipörhölä
TEMPPUJUMPPA 5–8 v	18.00–19.00	Oulujoen koulu	Annika Mäkipörhölä
JV ALKEET 8–11 v	17.30–18.30	Kuivasjärven koulu	Anu Karp
LAUANTAI			
PERHETEMPPUJUMPPA 2–4 v + aikuinen	10.00–10.30	Toppilan liikuntatalo	Saara Filali
TEMPPUJUMPPA 4–5 v	10.30–11.15	Toppilan liikuntatalo	Saara Filali
TEMPPUJUMPPA 6–8 v	10.15–12.15	Toppilan liikuntatalo	Saara Filali
SUNNUNTAI			
JOUKKUEVOIMISTELU ESIVALMENNUS (2021–2022 synt.)	16.30–17.30	Kastellin monitoimitalo päiväkodin liik.Sali	Milla Heponiemi

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

toimisto@oulunnaisvoimistelijat.fi

www.oulunvoimistelijat.fi

