

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
KESKIVIikko			
* ONV LATINO	9.30–10.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
ONV KUNTO	19.30–20.30	Maikkulan a-a	Essi Hyppönen
AIKUISET VOIMISTELUKOULU 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
LAVIS & LATINO alk. 6.2.	18.00–19.00	Ouluhalli, tanssisali	Anne Konttila ja Heidi Holappa
KEHONHUOLTO & JOOGA/PILATES alk. 6.2.	19.00–20.00	Ouluhalli, tanssisali	Anne Konttila ja Heidi Holappa
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			
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
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 2–5 v + aik.	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
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
TORSTAI			
PERHEGYM 2–4 v + aik.	17.00–17.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 5–8 v	17.30–18.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
LAUANTAI			
TEMPPUJUMPPA 4-8 v	11.00–12.00	Toppila liikuntatalo 8.2. Linnanmaan liikuntatalo	Anita Karjalainen
SATUBALETTI 4–6 v	12.00–12.30	Toppilan balettisali 8.2. Linnanmaa peilis.	Iina Juopperi
SUNNUNTAI			
TEMPPUJUMPPA 4–6 v	10.45–11.30	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo

MAKSUT: Jäsenmaksu 20€, kausimaksu aikuiset 130€/120€, alle 15 v 80€-100€, lasten tanssi 120€-140€, kertamaksu 8€/t
Seuran toimisto: Kirkkokatu 56 D 38 puh. 08-379 263, toimisto@oulunvoimistelijat.fi
www.oulunvoimistelijat.fi



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