

## OULUN VOIMISTELIJOIDEN KESÄ 6.5.–30.6.2024

valitse kolmesta maksuvaihtoehdosta sopivin (hinnat jäsenhintoja)

1. koko kesä 50€/45€

2. toukokuu 35€, kesäkuu 30€

3. kertamaksu 7€/t

### Kaukovainion koulu

**maanantai** 6.5., 13.5.

klo 18.30–19.30 ONV Kunto ohj. Eeva Juola

klo 19.30–20.30 ONV Huolto ohj. Eeva Juola

### Ouluhalli tanssisali

**maanantai** 6.5., 13.5., 20.5.

klo 13.00–14.00 Kahvakuula seniori ohj. Seija Salmi

**tiistai** 7.5., 14.5., 21.5.

klo 10.00–11.00 ONV Huolto ohj. Eeva Juola

**keskiviikko** 8.5., 15.5., 22.5.

klo 18.00–19.00 Lavis ohj. Jens Saarenpää

**torstai** 16.5., 23.5.

klo 18.00–19.00 ONV Voima ohj. Sirpa Jämsä

**perjantai** 10.5., 17.5., 24.5.

klo 11.00–12.00 ONV Huolto ohj. Eeva Juola

### Knuutilankankaan koulu

**lauantaina** 11.5., 18.5.

klo 13.00–14.00 ONV Latino ohj. Heidi Holappa

### Ouluhallin tanssisali 27.5.–27.6.

**maanantai**

klo 10–11 Kahvakuula seniorit ohj. Seija Salmi

klo 18–19 ONV Latino ohj. Eeva Juola

klo 19–20 ONV Huolto ohj. Eeva Juola

**tiistai**

klo 17.30–18.30 ONV Syke ohj. Anita Karjalainen

**keskiviikko**

klo 10–11 ONV Huolto ohj. Eeva Juola

klo 18–19 Lavis ohj. Jens Saarenpää

**torstai**

klo 18–19 ONV Voima ohj. Heidi Kilkki

**TUNTEIHIN VOI TULLA VIELÄ PIENIÄ MUUTOKSIA!**

## **LISÄTIETOJA TUNNEISTA**

### **ONV Huolto**

Rauhallinen, hyvinvointia lisäävä tunti, joka sopii uusille liikkujille ja konkareille kehon huoltamiseen. Lisätään liikkuvuutta, venytellään ja rentoudutaan. Tunti keholle ja mielelle.

### **ONV Kunto**

tunnilla kohotetaan kuntoa ensin lämmitellen ja herätellen helpoilla liikesarjoilla. Monipuoliset lihaskunto liikkeet kuntouttavat kehoa kaiken kattavasti. Opitaan kuuntelemaan itseämme ja muuntelemaan liikkeitä oman kunnan mukaan. Lopuksi rentoudutaan ja venytellään.

### **ONV Latino**

Tunnilla tanssahdellaan mukavan latinomusiikin tahdissa. Tunnilla tehdään myös lihaskunto liikkeitä ja lopuksi rentoudutaan ja venytellään.

### **ONV Syke**

Vauhdikas sykettä kohottava tunti. Tunnilla kohotetaan aerobista kuntoa ja tehdään lihaskunto liikkeitä. Lopuksi venytellään lyhyesti.

### **ONV Voima**

Reipas, kestävyyttä ja lihaskuntoa kohentava tunti, joka sopii jonkin verran liikkuneille. Tunti kehon omalla painolla tai käytetään salin välineitä esim. voimatankoja, kahvakuulia, kuminauhoja jne.