

# 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	Anu Kujala
<b>TIISTAI</b>			
* ONV HUOLTO	10.00–11.00	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
<b>KESKIVIIKKO</b>			
* ONV LATINO	9.30–10.30	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
<b>TORSTAI</b>			
* ONV KUNTO	13.30–14.30	Ouluhalli tanssisali	Heidi Kilkki
KUNTOSALI	17.00–18.00	Oulun Uimahallin kuntosali	Topi Tiainen
KAHVAKUULA	18.45–19.45	Oulujoen koulu	Topi Tiainen
LAVIS	18.00–19.00	Kuivasjärven koulu	Jens Saarenpää
<b>PERJANTAI</b>			
* ONV HUOLTO	11.00–12.00	Ouluhalli, tanssisali	Eeva Juola
<b>LAUANTAI</b>			
ONV LATINO	13.00–14.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
JOOGA/PILATES	14.00–15.00	Knuutilankankaan koulu	Heidi Holappa
<b>SUNNUNTAI</b>			
ZUMBA GOLD & LAVIS	15.00–16.00	Värtön liikuntahalli	Mia Tervo ja Jens Saarenpää
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
AKROBATIA alk. 6–7 v	17.30–18.15	Oulunlahden pk	Meriem ja Saara Filali
<b>TIISTAI</b>			
VOIMISTELUKOULU 7–9 v	16.50–17.50	Hönttämäen koulu	Laura Maaninka
FREEGYM 9-11 v	19.00–20.00	Kuivasjärven koulu	Inka Salkosuo
<b>KESKIVIIKKO</b>			
PERHETEMPPUJUMPPA 2-5 v + aikuinen	17.15–18.00	Toppilan liik.talo	Lasya Kodukula
<b>TORSTAI</b>			
PERHEGYM	17.00–17.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 5–8 v	17.30–18.30	Oulujoen koulu	Inka Salkosuo
<b>LAUANTAI</b>			
PERHEGYM	10.15–11.00	Toppilan liikuntatalo	Anita Karjalainen
TEMPPUJUMPPA 4–8 v	11.00–12.00	Toppilan liikuntatalo	Anita Karjalainen
<b>SUNNUNTAI</b>			
TEMPPUJUMPPA 4–6 v	10.45–11.30	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo
TEMPPUJUMPPA 7–9 v	11.30–12.15	Kaakkurin koulu	Inka Salkosuo

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

[toimisto@oulunvoimistelijat.fi](mailto:toimisto@oulunvoimistelijat.fi)

[www.oulunvoimistelijat.fi](http://www.oulunvoimistelijat.fi)

MAKSUT: jäsenmaksu 20€, kausimaksu aik. 130€/120€, showtanssi 140€

alle 15 v 80€–100€, lasten tanssi 120€–140€, kertamaksu 7€/t



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