

Tuki- ja liikuntaelinoireisten ryhmät

29.8.-16.12.2011, 9.1.-18.5.2012

Kuormita sopivasti ja monipuolisesti tuki- ja liikuntaelimiä säännöllisellä liikunnalla.

TULES-Kuntosali

Ma 12.00-13.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Ilmoittautuminen p. 044 703 8046, 044 703 8042

TULES-vesivoimistelu

Ke 17.15-18.00 Oulun uimahalli, kuntoallas

Ilmoittautuminen p. 044 703 8046, 044 703 8042

Sarjalippu 10 kpl 36 € aikuiset, 20 € ale-ryhmät tai kertamaksu 4.50 € aikuiset, 2.50 € ale-ryhmät

TULES-kuntokoulu

Ti 11.00-12.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Ti 12.00-13.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Kausimaksu 25 €. Ryhmä yhteistyössä Oulun kansalaisopiston kanssa. Ilmoittautuminen p. 08 555 4060

Reumaa sairastavien allasvuoro

Ma 16.15 Kaupungin sairaala

Vaikeaa reumaa sairastaville

Kausimaksu 25 €

Ilmoittautuminen p. 040 752 2311 Oulun Reumayhdistys ry ja p. 044 703 8042 Liikuntavirasto.

Selkäoireisten kuntosalivuoro

Ma 17.15 Kaupungin sairaala

Kausimaksu 25 €. Ilmoittautuminen p. 040 524 5809 Oulun

Selkäyhdistys ry ja p. 044 703 8042 Liikuntavirasto.

Nivelkuntosalivuoro

Ke 13.15-14.15 Rokua Health, Kajaanintie 48 C 3. krs

Kausimaksu 25 €

Tiedustelut p. 044 703 8042, 044 703 8046

Bocciaa

Pe 10.00-12.00 Oulun urheilutalo

Erytisjärjestöjen Boccia-sarja ja vapaata harjoittelua.

Ohjelma www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/eritliik/tapahtumat.html

Rokua Health kuntosalin käyttö yhteistyössä Oulun liikuntaviraston kanssa

Avoimia yleisövuoroja voivat käyttää vaikeasti pitkäaikaissairaat ja pyörätuolia käyttävät liikkujat liikuntaviraston kausimaksulla kuntosalin aukioloaikoina ympäri vuoden (muut käyttäjät noudattavat Rokua Health`in maksukäytäntöä).

Kaudet:

1.9.-31.12.2011 25 € syyskausi

1.1.-31.5.2012 25 € kevätkausi

1.6.-31.9.2012 25 € kesäkausi

Pitkäaikaissairaat sopivat käyttöoikeudesta ennakoon puh. 044 703 8042. Kausimaksun voi lunastaa kaupungin liikuntalaitosten palvelupisteistä. Kuitti maksusta omalla allekirjoituksella toimitetaan Rokua Health`in kuntosalille. Käyttäjä kuittaa jokaisen käyntinsä vihkoon. Avoimet Salivuorot löytyvät osoitteesta www.rokua.com.

Asahi-terveysliikunta

Kaikille tarkoitettu, miellyttävä, helppo, pehmeä, koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitava liikuntamuoto.

Huonesuon seurakuntakodin liikuntasalin Asahi-kurssi

Ma 17.15-18.15, 12.9.-28.11.2011. Kurssimaksu 15 €.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen p. 044 703 8042

Raatin uimahallin Asahi-ryhmä

Ti 9.00-9.45 Raatin uimahalli, liikuntasali

Sarjalippu 10 kpl 36 € aikuiset, 20 € ale-ryhmät tai

kertamaksu 4.50 € aikuiset, 2.50 € ale-ryhmät

Ei ennakkoilmoittautumisia.

Tiedustelut p. 044 703 6600, 044 703 8042

Pilates