

IKÄIHMISTEN LIIKUNTAKALENTERI

Syksy 2023

viikot 36-49, ryhmiä ei viikolla 43

MAANANTAI

Liikuntaa toiveiden
mukaan

10:00-11:00

Taukokankaan
liikuntasalissa

2€ / kerta

Taukokangas

Kyläjumppa

13:00-13:45

Matkanivan koulun
liikuntasali

Seena

TIISTAI

Kevyt vesijumppa

9:15-10:00

Uimahalli Lähde

2€ + uimalippu

Padel

9:00-10:30

3€ / kerta

Ilmoittaudu

p. 044 4793215

Seena

Kuntosali

10:00-11:00

jäähallilla

Sauli

Tuolijumppa

11:00-11:45

olotilalla

Sandra, Laura ja Liisa

Boccia

17:00-18:00

Metsolan päiväkodin
liikuntasalissa

Sauli

KESKIVIIKKO

Padel

9:00-10:30

3€ / kerta

Ilmoittaudu

p. 044 4793215

Seena

Ikäihmisten

oma helppo

vesijumppa

15:00-15:45

Uimalipun hinnalla

Uimahalli Lähde

Seena

Lentopallo

19:00-21:00

Terveystieteiden
oppilaitoksen

liikuntasali

Sauli

TORSTAI

Kehonhuolto

10:00-10:45

(Liikkuvuutta ja
toimintakykyä lisääviä
rentoja harjoitteita)

kauppaoppilaitoksen
liikuntasalissa

Seena

Kyläjumppa

14:15-15:00

Piipsjärven koulun

liikuntasali

Seena

Kävelyjalkapallo

16:00-17:30

Juho Oksan

pihapeliareena

Sauli

PERJANTAI

Kuntosalit

13:30-14:30 ja

14:30-15:30

jäähallilla

Liisa, Laura ja Sandra

Kuntosali

15:30-17:00

Yläkoululla

Sauli



Ryhmään ei ole ilmoittautumista eikä maksua, ellei toisin mainita.

Seena Arvio p. 044 4793215
seena.arvio@oulainen.fi



Lisätietoja ja tulevia tapahtumia
löydät Oulaisten
liikuntapalveluiden somesta,
Oulaisten nettisivuilta ja
Olutilan ilmoitustaululta.



Aluehallintovirasto

TAUKOKANGAS

Terveystietä ja toimintakykyä

Ikäihmisten
hyvinvointi
hanke

