

ASAHI Oulun kaupungin liikuntavirasto

KEVYTTÄ, HELPPOA, RENTOUTTAVAA, MIELTÄ VIRKISTÄVÄÄ ...

Asahi sopii myös erilaisia terveydellisiä ongelmia poteville. liikesarjat opetellaan seisten. Käydään läpi rentous, niska-hartiaseutu, selkä ja jalat / tasapaino-osio. Joustava vaatetus, sukkasillaan tai ohutpohjaiset kengät.

Paikka ja aika: **Hintan kirkon liikuntasali** Ke klo 14.15-15.00
11.1.-11.4.2012 (ei 7.3. ja 4.4.)

Maksu: Kurssimaksu 15 € (maksetaan ohjaajalle)
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi

Paikka ja aika: **Oulun uimahalli**, liikuntasali, Pikkukankaantie 3
TI klo 15.00-15.45 10.1. alkaen

Maksu: kertamaksu 2.50 € /4.50 €, sarjaliput 10 krt 20€ / 36€
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi

ASAHI Oulun kaupungin liikuntavirasto

KEVYTTÄ, HELPPOA, RENTOUTTAVAA, MIELTÄ VIRKISTÄVÄÄ ...

Asahi sopii myös erilaisia terveydellisiä ongelmia poteville. liikesarjat opetellaan seisten. Käydään läpi rentous, niska-hartiaseutu, selkä ja jalat / tasapaino-osio. Joustava vaatetus, sukkasillaan tai ohutpohjaiset kengät.

Paikka ja aika: **Hintan kirkon liikuntasali** Ke klo 14.15-15.00
11.1.-11.4.2012 (ei 7.3. ja 4.4.)

Maksu: Kurssimaksu 15 € (maksetaan ohjaajalle)
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi

Paikka ja aika: **Oulun uimahalli**, liikuntasali, Pikkukankaantie 3
TI klo 15.00-15.45 10.1. alkaen

Maksu: kertamaksu 2.50 € /4.50 €, sarjaliput 10 krt 20€ / 36€
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi

ASAHI Oulun kaupungin liikuntavirasto

KEVYTTÄ, HELPPOA, RENTOUTTAVAA, MIELTÄ VIRKISTÄVÄÄ ...

Asahi sopii myös erilaisia terveydellisiä ongelmia poteville. liikesarjat opetellaan seisten. Käydään läpi rentous, niska-hartiaseutu, selkä ja jalat / tasapaino-osio. Joustava vaatetus, sukkasillaan tai ohutpohjaiset kengät.

Paikka ja aika: **Hintan kirkon liikuntasali** Ke klo 14.15-15.00
11.1.-11.4.2012 (ei 7.3. ja 4.4.)

Maksu: Kurssimaksu 15 € (maksetaan ohjaajalle)
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi

Paikka ja aika: **Oulun uimahalli**, liikuntasali, Pikkukankaantie 3
TI klo 15.00-15.45 10.1. alkaen

Maksu: kertamaksu 2.50 € /4.50 €, sarjaliput 10 krt 20€ / 36€
Ilmoittautumiset p. 044 703 8042 tai virpi.r.rajala@ouka.fi