

# Aikuiset kausi 2024-2025

## Maanantai

Naisten avoin  
kuntosalivuoro  
klo 16.00-17.30  
Nuokkarin kuntosali

Jooga  
klo 18.00-19.30  
Keisarintien  
päiväkoti

Harraste jäävuoro  
klo 18.30-19.30  
Jäähalli

## Tiistai

Kuntosali  
Työllisyyspalvelut  
klo 15.00-16.00  
Nuokkarin kuntosali

Tanssijumppa  
Ahmas  
klo 17.30-18.30  
Kylätalo Katajisto

Miesten avoin  
lentopallo  
klo 19.00-20.30  
Nuokkarin  
liikuntasali

## Keskiviikko

Taekwon-Do perus  
ja jatko  
klo 18.00-19.30  
Nuokkarin  
liikuntasali

Jumppa  
klo 18.00-19.00  
Kylätalo Katajisto  
TÄYNNÄ

Kuntotreeni  
klo 18.45-19.45  
Nuokkarin  
liikuntasali

## Torstai

Allasjumppa  
klo 13.00-13.45  
Rokua health & spa

Naisten avoin  
kuntosalivuoro  
klo 15.00-16.30  
Nuokkarin kuntosali

Kuntojumppa ja  
kehonhuolto  
klo 17.00-18.00  
Nuokkarin  
liikuntasali

Naisten avoin  
lentopallo  
klo 18.00-19.30  
Nuokkarin  
liikuntasali

Nestorit jäävuoro  
klo 18.00-19.00  
Jäähalli

Miesten avoin  
salibandy  
klo 19.30-21.00  
Nuokkarin  
liikuntasali

## Perjantai

Avoin lentopallo  
naiset ja miehet  
klo 18.00-19.45  
Nuokkarin  
liikuntasali

## Sunnuntai

Höntsä jäävuoro  
klo 18.00-19.00  
Jäähalli

Liikuntapalvelut

Utajärven Urheilijat ry

Oulujokiopisto

U.TA  
JARVI

# Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Emma Hanni, emma.hanni@utajarvi.fi / 040 487 1123  
Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



opisto@muhos.fi / 044 497 0011



Tiedustelut ja ilmoittautumiset:  
Hannu Pilto, harrastekiekko / 040 580 2824

