

TERVEYSLIIKUNTAKALENTERI

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
7.30-8.30 Vesijumppa 2 x 30min Liikuntapalvelut	9.00 Reipas jumppa Yrittäjätatu 11, Jumppakulma	7.30-9.00 Vesijumppa 3 x 30min	8.15 Venyttely 45min Uimahallin kuntotila	9.00-10.00 Vesijumppa x 2 Eläkeläiset	9.00-10.00 Vesijumppa x 2 Eläkkeensaajat
9.30 Kuntosali Naiset 60min Uimahalli (terv.keskus)	9.15 Kuntosali 60min Uimahalli, Naiset <u>10:30 Kuntosali 60min</u> Yrittäjätatu 11, Jumppakulma	9.00 Vesijumppa 45min Kansalliset Seniorit	9.00 Musiikkiliikunta Uimahallin liikuntatila, Eläkeläiset	9.00 Kuntosali 60min Uimahalli, naiset	
10.30 Kuntosali Miehet 60min Uimahalli (terv.keskus)	10.15 Kuntosali 60min Uimahalli, Miehet	9.00 Tuolijumppa 30min Orvokin palvelukeskus	10.00 Kuntosali 60min Uimahalli Vammaisneuvosto	10.00 Kuntosali 60min Uimahalli, miehet	
11.00 Jumppa 60min Kansalliset Seniorit Uimahallin liikuntatila	9.10 Vesijumppa x 2 Reumayhdistys	10.00 Tuolijumppa 30min Vihnuskatu 15	10.00 Jumppa 60min Viholan koulu Työväenopisto	09.00 Lihashuolto Miehet Kansalliset Seniorit Uimahallin liikuntatila	
14.00 50+ Jumppa 60min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	10.00 Jumppa 60min Tottijärven koulu	11.00 Vesijumppa Sydänyhdistys	11.30 Jumppa 60min Siuro Vapaa-aikakeskus	10.00 Lihashuolto Naiset Kansalliset Seniorit Uimahallin liikuntatila	
15.00 Zumba 60 min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	10.00 50+ kevytjumppa 60min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	11.00 Jumppa Miehet 60min Uimahallin liikuntatila	11.45 Venyttely 60min Lauttalan koulu	12.00 Vesivoimistelu 45min Kansalliset Seniorit	
14.30-16.00 Vesijumppa 3 x 30 min	11.00 Zumba 60min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	12.00 Kuntojumppa Eläkkeensaajat Uimahallin liikuntatila	13.15 Matalankynnyksen jumppa 60min Uimahallin liikuntatila		
14.00 Kevytjumppa 60min Uimahallin kuntotila Työväenopisto	11.30-12.30 Vesijumppa 2 x 30min	14.00 Kevyt jumppa 60min Yrittäjätatu 11, Jumppakulma	14.30-16.30 Vesijumppa 4 x 30min		
15.10 Reipas jumppa 60min Uimahallin liikuntatila	11.30 Asahi Health 90min Lauttalan koulu	14.30 Ikämoto 60min Nokitie 3, Alhoniityn koulu	16.00 Kuntosali 75min Nokianvirran koulu		Sunnuntai
16.20 Kevyt muokkaus 75min Uimahallin liikuntatila	12.00 50+ reipasjumppa 60min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	15.00-16.00 Vesijumppa 2 x 30min	16.30 Miesten jumppa 60min Viholan koulu	16.00 Kuntosali Uimahalli, Sydänyhdistys	10.00 Jumppa 60min Kankaantaan koulu
16.30 Zumba 60min Alhoniityn koulu	14.30-16.30 Liikuntaneuvonta Uimahalli toimisto	16.00 Niska-selkä- hartiajumppa 60min Nokian koulu	17.30 Kuntosali 75min Nokianvirran koulu	17.00 Vesijumppa 45 min HNV	11.00 Kuntoryhmä Uimahallin liikuntatila, Sydänyhdistys
17.30-19 Vesijumppa 2 x45min Nokian Pyry	18.00 Naisten jumppa 60min Tottijärven koulu	17.15 Vatsa-selkäjumppa 60min Nokian koulu	17.45 Muokkaus 60min Viholan koulu		
17.40 Zumba Toning 60min Alhoniityn koulu	18:00 Kevyt muokkaus 45min Kankaantaan koulu	18.30 Lihaskuntojumppa 75min Nokian koulu	18.00 Circuit 45min Nokian koulu		OHJATTU TERVEYSKÄVELY:
18.50 Zumba 60min Alhoniityn koulu	19:00 Tehomuokkaus 45min Kankaantaan koulu	20.00 Zumba 60 min Nokian Pyry, Uimahallin liikuntatila	19.00 45min Sport aerobic Nokian koulu		ma ja to klo 10:30
19.30 Mix muokkaus 60 min Nokian Pyry, Yrittäjätatu 11	18.30 Jumppa 2 x 60min NoU, Uimahallin liikuntatila		20.00 60min Venyttely Nokian koulu		parittomina viikkoina lähtö Menkalan kentältä parillisina viikkoina Hinttalasta
	19.15 Miesten jumppa 60min Tottijärven koulu				Nokian kaupungin ja Verte Oy:n yhteisesti järjestämä MAKSUTON
	20.00 Kehonhuolto 60min Kankaantaan koulu				

Terveysliikuntakalenteri on koottu helpottamaan sopivan liikuntaharrastuksen löytämiseksi. Kalenterin on koonnut Nokian kaupungin liikuntapalvelut.

Nokian kaupungin liikuntapalvelut Liikuntakoordinaattori, liikuntatoimesta vastaava Satu Kankkonen, 040-7799068 Liikuntakoordinaattori, uimahallin esimies Päivi Utriainen, 040-7799066 Liikunnanohjaajat: Hannu Sassi 040-8443904 tai 040-8443955 (uimahalli) http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/vapaa-aika/liikunta_ja_ulkoilu/etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi <hr/>	Liikuntapalveluiden tuntikuvaukset: Vesijumppa: Helppoja liikkeitä, tarkoituksena kohentaa/ylläpitää peruskuntoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kuntosali: Kevyttä kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla ja venyttelyä Kuntojummat: Helppoja askelsarjoja, lihaskuntoa ja tasapainoa sekä venyttelyä Tuolijummat: kevyttä voimistelua ja venyttelyä, tuolia apuna käyttäen Kehonhuolto: Verryttelyä ja venyttelyä Ikämoto: Liikuntarata, tarkoituksena kehittää kehonhallintaa ja tasapainoa
Työväenopisto puh. 050-3958796 tai 050-3958781 http://www.nokiankaupunki.fi/palvelut/kasvatus_ja_opetus/tyovaenopisto/ <hr/>	Nokian Urheilijat puh. 0400-507579 http://www.nokianurheilijat.net/nokianurheilijat@kolumbus.fi <hr/>
Nokian Reumayhdistys ry puh. 040-7427776	Nokian Kansalliset Seniorit puh. 050 5583 140 kalevi.suominen@kotikone.fi <hr/>
Nokian Sydänyhdistys ry puh. 0400-957373	Nokian Eläkeläiset ry puh. 040-1583007 http://www.nokianelakelaiset.net/ <hr/>
Nokian Pyry ry puh. 040-9132156 http://www.nokianpyry.fi/main.php toimisto@nokianpyry.fi <hr/>	Hämeen Naisvoimistelijat puh. 045-6310279 http://www.hameennaisvoimistelijat.fi/toimisto@hameennaisvoimistelijat.fi <hr/>