

# Ohjatut liikuntaryhmät syksy 2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
7.15–8 Sporttivesijumppa -avoin Uimahalli, Terapia-allas	9–9.45 Matalan kynnyksen jumppa Fysioterapian tila	7.30–8 Vesijumppa Terapia-allas	9–9.45 Venyttely Uimahalli Liikuntasali	9–9.55 Kuntosali - naiset Uimahalli
8–8.30 Vesijumppa Terapia-allas	9–9.30 Tuolijumppa Orvokin palvelukeskus	8–8.30 Vesijumppa Terapia-allas	10–10.55 Kuntosali omatoiminen- vammaisneuvosto Uimahalli	10–10.55 Kuntosali - miehet Uimahalli
8.30–9.25 Kuntosali Naiset Uimahalli	9.30–10.30 Kuntosali - naiset Jumppakulma	8.30–9 Vesijumppa Terapia-allas	11–11.55 Kuntosali ohjattu- vammaisneuvosto Uimahalli	13–13.45 Venyttely Uimahalli
9.30–10.25 Kuntosali Miehet Uimahalli	10–10.45 Tasapainoryhmä Fysioterapian tila	10–10.55 Lavis Liikuntasali - uimahalli	10–11 Kuntosali - naiset Liikuntamaailma	15.30–16.30 Perheinnit Ennakoilmoittautuminen Uimahalli terapia-allas
15–15.30 Matalan kynnyksen vesijumppa Terapia-allas	10–10.30 Tuolijumppa Vihnuskatu 15	11–11.55 Miesten jumppa Liikuntasali	10–11 Perhesirkus avoin Uimahalli painisali	<b>LAUANTAI</b>
15.30–16 Matalan kynnyksen vesijumppa Terapia-allas	15–15.30 Vesijumppa - miehet Terapia-allas	13.15–13.45 Vesijumppa Terapia-allas	14–14.30 Tuolijumppa Nuksu	10.30–11.15 Sporttivesijumppa - avoin Terapia-allas
17–18 Uimakoulu Ennakoilmoittautuminen Uimahalli	15.30–16 Vesijumppa Terapia-allas	13.45–14.15 Vesijumppa Terapia-allas	15–16 Kevyt jumppa Nuijamiestentien liikuntatila	13.30–15.00 Hyppytornit auki Kuntoallas
	18–18.45 Sporttivesijumppa - Avoin Terapia-allas	17.15–18.15 Työkäisten ylipainoisten miesten ja naisten ryhmä Liikuntasali - uimahalli	15–16 NuJuDo avoin Nuijamiestentien liikuntatila	15–17 Perhetemppu Kuperkeikka, avoin Nokian koulu
		18.15–19 Kahvakuula / cross training Liikuntasali - uimahalli	14.30–15 Vesijumppa Terapia-allas	<b>SUNNUNTAI</b>
			15–15.30 Vesijumppa Terapia-allas	8–10 Uimakoulu Ennakoilmoittautuminen Uimahalli
Ikääntyneiden ilmaiset ryhmät Ikääntyneet	28.8.–3.12.2017 Syyskausi 8.1.2018–29.4.2018 Kevätkausi		15.30–16 Vesijumppa Terapia-allas	15–15.45 Sporttivesijumppa - avoin Terapia-allas
Työkäiset				
Lapset ja perheet				
Tapahtumat järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Nokian Voimisteluseuran, Liikuntamaailman, Jumppakulman, Nokian Judon, BC Nokian ja Tmi Eija Syrjän kanssa.			18–18.45 Sporttivesijumppa - Avoin Terapia-allas	14–16 Perheiden avoimet paloiluhöntsyt Harjuniityn liikuntahalli



# Kunto- ja terveystyöryhmät - tuntikuvaukset

## Ikääntyneet

### Vesijumppa

Reipastempoista vesijumppaa ikääntyneille naisille ja miehille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn ja monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri apuvälineitä käyttäen niveliä kuormittamatta. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

### Matalan kynnyksen vesijumppa

Toimintakykyä ylläpitävä vesijumppa ikääntyville naisille ja miehille niveliä kuormittamatta. Rauhallisempi vesijumppa sopii ikääntyville, sydänpotilaille, sekä tuki- ja liikuntaelinoireista kärsiville. Kevyt vesijumppa sisältää perusteellisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun apuvälineillä, tai vaihtoehtoisesti omaa kehoa ja vettä hyödyntäen vastuksena, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua unohtamatta.

### Tasapainoryhmä

Tunti sisältää tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävää rauhallista liikuntaa. Tunti on suunnattu ikäihmisille, sopii myös vasta-alkajille. Ryhmä on avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

### Matalankynnyksen jumppa

Tunti sisältää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää perusliikuntaa. Tunti on suunnattu ikäihmisille, sopii myös vasta-alkajille. Ryhmä on avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

### Tuolijumppa

Ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävää kevyttä jumppaa ja venyttelyä tuolia apuna käyttäen.

### Kuntosali naiset

Monipuolista kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastuksessa. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna.

### Kuntosali miehet

Monipuolista kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastuksessa. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna.

### Miesten jumppa

Monipuolista kuntojumppaa miehille. Jumppa sisältää myös venyttelyä ja kehonhuoltoa.

### Venyttely

Venyttelytunnilla lämmitellään kevyesti ja keskitytään kehonhuoltoon ja rentoutumiseen. Tunnilla harjoitellaan tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Tunti on rauhallinen ja sopii kaikille.

### LAVIS

Reippaita ja helppoja sykettä nostattavia tanssillisia askelsarjoja lavatanssimusiikin tahdittamana.

### Kevyt jumppa

Askelsarjoja ilman hyppyjä, lihaskuntoa, tasapainoharjoituksia sekä huolelliset venyttelyt.

### NuJuDo

Lasten ja isovanhempien yhteinen liikuntahetki, jossa opetellaan monipuolisia liikkumis- ja tasapainotaitoja. Ryhmä on avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

## Työikäiset

### Sporttivesijumppa - avoin

Vaihteleva ja vauhdikas vesijumppa, jossa käytetään apuna eri vesijumppavälineitä. Harjoituskerrat vaihtelevat ja ne voivat sisältää myös kiertoharjoittelua ja intervallitunteja. Sporttivesijumppassa harjoitellaan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta. Tunnille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kortin voi ostaa uimahallin kahviosta. Jumppaan mahtuu max. 30 jumpparia.

### Kahvakuula ja crosstraining -avoin

Monipuolista ja tehokasta toiminnallista harjoittelua naisille ja miehille. Tunnilla harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

### Liikuntaryhmä ylipainoisille työikäisille miehille ja naisille

Liikuntaryhmä on ylipainoisille naisille ja miehille tarkoitettu liikuntaryhmä, joiden painoindeksi on 30–34.9 (merkittävä lihavuus). Liikkuminen aloitetaan rauhallisesti, kukin oman kuntosensa mukaisesti. Kurssilla tutustutaan eri perusliikuntamuotoihin tehden tutuista lajeista ihanaisia muunnelmia. Tavoitteena on etsiä yhdessä liikunnan iloa ja itselle sopivia liikuntalajeja. Yllätä itsesi iloisesti löytämällä liikunnan ilo ja hyödyt.

## Lapset ja perheet

### Uimakoulu

Liikuntapalvelut järjestää alkeisuimakouluja nokialaisille 5-vuotta täyttäneille uimataidottomille lapsille. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen, lisätietoja liikuntapalveluiden nettisivuilta.

### Perheinnit

Perheinnit on suunnattu vanhemmille ja 2–5 vuotiaalle lapsille. Perheinneissa leikitään ja lauletaan sekä opetellaan varhaisia uimataitoja leikin lomassa. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen, lisätietoja liikuntapalveluiden nettisivuilta.

### Perhetemppu Kuperkeikka

Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu vanhemmille ja varhaiskasvatuskäisille lapsille sisaruksineen. Perhetemppu Kuperkeikka on koko perheen yhteinen liikunnallinen hetki. Ryhmä on avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

### Perhesirkus

Perhesirkus on suunnattu vanhemmille ja varhaiskasvatuskäisille lapsille sisaruksineen. Tunnilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. akrobatia, klovneria ja jongleeraus) sekä sirkusvälineiden käyttöä. Perhesirkus on koko perheen yhteinen liikunnallinen hetki, jossa lasten motoriset perustaidot kehittyvät monipuolisesti. Ryhmä on avoin ja maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

### Koko perheen palloiluhöntsyt

Palloiluhöntsyt on suunnattu vanhemmille ja varhaiskasvatuskäisille lapsille sisaruksineen. Palloiluhöntsyyissä pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa.

