

Lasten ja nuorten LIIKE -kalenteri

KEVÄT 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14-15 Mailahöntsyt Jäähalli harjoitushalli	14-15 Mailahöntsyt Jäähalli harjoitushalli	14-15 Mailahöntsyt Jäähalli harjoitushalli	14-15 Mailahöntsyt Jäähalli harjoitushalli	14-15 Mailahöntsyt Jäähalli harjoitushalli	11.45-12.45 Easy Hockey Jäähalli harjoitushalli	10.45-11.45 Yleisöluistelu Jäähalli harjoitushalli
14.15-15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		14.15-15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		14.15-15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli	13.30-15 Uimahyppytunti Uimahalli*	
15-16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	15-16 Sporttikerho Harjuniityn liikuntahalli	14-16 Kaupunkisota Koskenmäen koulu	15-16 Salibandyhöntsyt Koskenmäen koulu		<p>Ryhmät alkavat pääosin viikolla 2, tarkista tarkemmat päivämäärät kääntöpuolelta.</p> <p>Mailahöntsytjen osalta tarkista koululaisten varaukset Timmi - varausjärjestelmästä.</p> <p>Viikolla 9 ryhmät eivät kokoonnu.</p>	
	15-16 Pallohöntsyt Alhoniityn koulu	15-16 Parkour Nokian koulu				
18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli**	16.30-17.30 Kuntonyrkkeily Nuijamiestentien liikuntatila	18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli**	18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli**			

Muutokset mahdollisia. **Ei ilmoittautumista, ellei toisin mainittu.** **KATSO TUNTIKUVAUKSET KÄÄNTÖPUOLELTA!**

Lapsille ja perheille suunnatut maksuttomat tunnit

*Uimahallimaksu 1€ 5-16v. lapsille ja nuorille.

Lapsille ja nuorille suunnatut maksuttomat tunnit

**Normaali uimahallimaksu

Tuntikuvaukset

Easy Hockey, Easy Hockey tarjoaa kaikille yli 8-vuotiaille lapsille ja nuorille mahdollisuuden pelata jääkiekkoa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja varusteiksi riittävät luistimet, maila, kaulasuoja ja ristikollinen kypärä. Toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.
13.1.–24.3.2018, kokoontuu myös viikolla 9. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

Hypytunti, Omatoimista hyppelyä metrin ponnahduslaudalta.
3.1.–26.4.2018 Nokian uimahalli (Välikatu 24). Suunnattu kouluikäisille, normaali uimahallimaksu.

Kaupunkisota, Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmopallojen kanssa.
8.1.–23.4.2018 Kankaantaan koulu (Ilkantie 6), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.
17.1.–25.4.2018 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), Ohjauksesta vastaa FC Nokia.
- klo 14–15 kaupunkisota Koskenmäen koululla 1.–3. luokkalaisille
- klo 15–16 kaupunkisota Koskenmäen koululla 4.–6. luokkalaisille

Kuntonyrkkeily, Monipuolista, tehokasta, hauskaa ja täysin turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Nyrkkeily auttaa unohtamaan stressin ja arkipäivän kiireet sekä on oiva apu aggressioiden purkamiseen.
9.1.–24.4.2018 Nuijamiestentien liikuntatila (Nuijamiestentie 9), suunnattu 7–9lk. Ohjauksesta vastaa Boxing Club Nokia.

Mailahöntsytunti, Omatoiminen mailahöntsytunti. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42).
8.1.–30.4.2018 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli, suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia.

Pallohöntsytunti, Luvassa pelailua, pomputtelua ja erilaisia kikkoja miten toimia pallon kanssa. Omia toiveita saa myös tuoda tunnin aikana esille.
9.1.–24.4.2018 Alhoniityn koulu (Nokitie 3), suunnattu 1–3 lk. Ohjauksesta vastaa BC Nokia.

Parkour, Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen.
10.1.–25.4.2018 Nokian koulu (Puutteenkuja 5) tai parkourpuisto, suunnattu 1–4 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

Salibandyhöntsytunti, Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa.
11.1.–26.4.2018 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), suunnattu 1–6 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

Sporttikerho, Monipuolista liikuntaa alakoululaisille.
9.1.–24.4.2018 Harjuniityn liikuntahalli (Lautamiehenkatu 1), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Boxing Club Nokia.

Uimahypytunti, Omatoimista ja valvottua hyppelyä 1m, 3m ja 5m hypypaikoilta. Maksu 5–16v. 1€ klo 13:15–14:15.
13.1.–28.4.2018 (HUOM! EI LAUANTAINA 17.2.2018) Nokian uimahalli (Välikatu 24), suunnattu uimataitoisille.

Yleisöluistelu, Kaikille avoin luisteluvuoro, omatoiminen. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42).
8.1.–30.4.2018 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) päähalli ma, ke ja pe, harjoitushalli su.

facebook

lasten ja nuorten liike

NOKIAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT
www.nokiankaupunki.fi



NOKIANKAUPUNKI