

# PerheLiik-Kiss



**Koko perhe liikkeelle!**  
Lapsille ja perheille suunnattu liikunta syksyllä 2017.

## **Perhesirkus 31.8.–30.11.**

torstaisin klo 10–11 Uimahallin painisalilla, Välikatu 24

Ryhmä on avoin ja maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Perhesirkus on koko perheen yhteinen liikunnallinen hetki. Tunneilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. akrobatia, klovneria ja jongleeraus) sekä sirkusvälineiden käyttöä. Syyslomaviikolla 42 ei toimintaa.

## **Perhetemppu Kuperkeikka 2.9.–2.12.**

lauantaisin klo 15–17 Nokian koululla, Puutteenkuja 5

Ryhmä on avoin ja maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu vanhemmille ja varhaiskasvatusikäisille lapsille sisaruksineen. Syyslomaviikolla 42 ei toimintaa.

## **Koko perheen avoimet palloiluhöntsyt 3.9.–3.12.**

sunnuntaisin klo 14–16 Harjuniityn liikuntahallilla, Lautamiehenkatu 5

Ryhmä on avoin ja maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Palloiluhöntsyyssä koko perhe pelailee ja harjoittelee välineiden käsittelytaitoja yhdessä leikin lomassa. Syyslomaviikolla 42 ei toimintaa.

## **Yleisöluistelut 21.8.–3.12. Nokian jäähallilla, Hinttalankatu 6**

maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 14.15–15.15 pääkaukalossa  
sunnuntaisin klo 10.45–11.45 harjoitushallissa. Maksuton.

## **Perheuinnit 1.9.–1.12.**

perjantaisin klo 15.30–16.30 Uimahallin terapia-altaassa, Välikatu 24

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen, lisätietoja Nokian kaupungin liikuntapalveluiden nettisivuilta. Perheuinnit on suunnattu 2–5v. lapsille vanhempien tai isovanhempien seurassa. Perheuinneissa leikitään ja lauletaan sekä opetellaan varhaisia uimataitoja leikin lomassa.

## **Hyppytunnit 1m ponnahduslauta**

maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 18–19  
Uimahallimaksu.

## **Hyppytorni auki**

lauantaisin klo 13.30–15

Suunnattu uimataitoisille lapsille. Uimahallimaksu lapsilta 5–16v.  
1€ klo 13.15–14.15 välisenä aikana.



Perheitä ja lapsia liikuttava PerheLiik-Kiss

