

PerheLiik-Kiss

Ryhmät ovat avoimia ja maksuttomia, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista, ellei toisin mainittu.

Syyskausi
27.8.–2.12.2018
Ei viikolla 42.



Hyppytunti, Uimahalli, Välikatu 24
Kaikki kuntoaltaan hyppikorokkeet (1 m, 3 m ja 5 m) avoinna klo 14-15. Maksu 5-16-vuotiailta 1€ klo 13.30-14.30 välisenä aikana. Omatoimista hyppelyä, valvoja paikalla. Suunnattu uimataitoisille lapsille ja nuorille.

Hyppytunti 1M, Uimahalli, Välikatu 24
Omatoimista hyppelyä metrin ponnauduslaudalta. Suunnattu kouluikäisille, normaali uimahallimaksu.

Palloilukoulu, Harjuniityn liikuntahalli, Lautamiehenkatu 1
Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmän ohjauksesta vastaa FC Nokia.

Perhesirkus, Uimahalli, Painisali, Välikatu 24
Tunnilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. Akrobatia, jongleeraus ja tasapainoilu) sekä erilaisten

sirkusvälineiden käyttöä. Koko perheen yhteisen liikuntahetken lomassa kehittyvät myös lasten motoriset perustaidot.

Perhetemppu Kuperkeikka, Nokian koulu, Puutteenkuja 5
Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsette temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä yhdessä. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Voimisteluseura.

Wekarat ja Vanhemmat touhutatamalla, Nuijamiestentien liikuntatila, Nuijamiestentie 9
Liikuntaleikkejä ja monipuolisia liikuntataitoja sekä kamppailun omaisia harjoitteita leikkimielellä koko perheelle. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Judo.

Yleisöluistelu, Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6)
Päähalli ma, ke ja pe, harjoitushalli su. Muutokset kellonajoissa mahdollisia! Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30-42).