

Lasten & nuorten Liike- ja harrastuskalenteri syksy 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		13.35–14.35 Sirkuspaja Nokian koulu	13.35–14.35 Taidepaja Harjuniityn koulu		11.30–12.20 Easy hockey Jäähalli harjoitushalli	Yleisöluistelu Jäähalli
14–15 Mailahöntsytunti Jäähalli harjoitushalli	14–15 Mailahöntsytunti Jäähalli harjoitushalli	14–15 Mailahöntsytunti Jäähalli harjoitushalli	14–15 Mailahöntsytunti Jäähalli harjoitushalli	14–15 Mailahöntsytunti Jäähalli harjoitushalli	14–15 Uimahyppytunti Uimahalli	
14.15–15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		14.15–15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		14.15–15.15 Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		
	15–16 Monilajitunti Linnavuoren koulu	14–15 ja 15–16 Kaupunkisota Koskenmäen koulu			Syyskausi: 27.8.–2.12.2018 (vko 42 ei toimintaa)	
15–16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	15–16 Monilajitunti Alhoniityn koulu	15–16 Parkour Nokian koulu	15–16 Salibandyhöntsytunti Koskenmäen koulu		Mikäli ryhmässä on toistuvasti kävijöitä alle 10 hlöä, liikuntapalvelut pidättää oikeuden ryhmän lakkauttamisesta kesken kauden.	
	16–17 Kuntonyrkkeily Nuijamiestentie	15–16 Kaupunkisota Harjuniityn liikuntahalli				
	17.15–18 Nuorten Jooga Kerhola					
18–19 Hyppytunti (1m) Uimahalli		18–19 Hyppytunti (1m) Uimahalli	18–19 Hyppytunti (1m) Uimahalli			

Muutokset mahdollisia. Ryhmiin vapaa pääsy, ei ilmoittautumista. KATSO TUNTIKUVAUKSET KÄÄNTÖPUOLELTA!

Lapsille ja perheille suunnatut maksuttomat tunnit

Nuorille suunnatut maksuttomat tunnit

Alakoululaisille 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. 8.9.–22.12.2018 Muutokset mahdollisia. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

Hyppytunti, Omatoimista hyppelyä metrin ponnauduslaudalta.

27.8.–2.12.2018 Nokian uimahalli (Välikatu 24). Suunnattu kouluikäisille, normaali uimahallimaksu.

Kaupunkisota, Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmapallojen kanssa.

27.8.–2.12.2018 Kankaantaan koulu (Ilkantie 6), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

27.8.–2.12.2018 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

27.8.–2.12.2018 Harjuniityn liikuntahalli (Lautamiehenkatu 1) Ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura ja BC Nokia.

Kuntonyrkkeily, Nuorille (13–20-vuotiaat) suunnattua monipuolista, tehokasta, hauskaa ja täysin turvallista treeniä nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Nyrkkeily auttaa unohtamaan stressin ja arkipäivän kiireet sekä on oiva apu aggressioiden purkuun. Ohjauksesta vastaa Boxing Club Nokia. 27.8.–2.12.2018 Nuijamiestentien liikuntatila (Nuijamiestentie 9)

Mailahöntsytunti, Omatoiminen mailahöntsytunti. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42). 27.8.–2.12.2018 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli, suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia.

Monilajitunti, Monipuolista kehonhallintaa, koordinaatiota kehittävää ja kuntoa kohottavaa liikuntaa alakoululaisille. Tunnin sisältö vaihtelee myös lasten toiveiden mukaan. Ohjauksesta vastaa Alhoniityssä Nokian voimisteluseura ja BC Nokia, Linnavuorella Nokian KRP.

4.9.–2.12.2018 Alhoniityn koulu (Nokitie 3) ja 27.8.–2.12.2018 Linnavuoren koulu (Linnavuorentie 17)

Nuorten Jooga, Nuorille (13–20-vuotiaat) suunnattu joogatunti joka yhdistää virtaavan liikkeen, hengityksen, asanat ja keskittymisen. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja keskittymiskykyä. Nuorten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arjen kiireiden keskelle.

27.8.–2.12.2018 Kerhola (Souranderintie 13). Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

Parkour, Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen.

27.8.–2.12.2018 Nokian koulu (Puutteenkuja 5) tai parkourpuisto, suunnattu 1–4 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

Salibandyhöntsytunti, Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa.

27.8.–2.12.2018 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), suunnattu 1–6 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

Sirkuspaja, Kokeillaan erilaisia sirkuslajeja, kuten akrobatiaa, jonglöörausta, ihmispyramidia ja klovneriaa.

5.9.–14.11.2018 Nokian koulu (Puutteenkuja 5), suunnattu 3–6 lk. Ohjauksesta vastaa sosiaalisen sirkuksen ohjaajat.

Taidepaja, Monipuolisia kuvataidekokeiluja.

6.9.–15.11.2018 Harjuniityn koulu (Lautamiehenkatu 1), suunnattu 3–6 lk. Ohjauksesta vastaavat taideohjaajat.

Uimahyppytunti, Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (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. 27.8.–2.12.2018 Nokian uimahalli (Välikatu 24)

Yleisöluistelu, Kaikille avoin luisteluvuoro, omatoiminen. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42)

27.8.–2.12.2018 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) päähalli ma, ke ja pe. Sunnuntaiaamupäivän yleisöluisteluvuoroissa on kellonajat ja kaukalot vaihtelevia runsaan peliohjelman vuoksi. Tarkistathan viimeiset muutokset aina Timmi varausjärjestelmästä (Nokian kaupungin sivuilta), ennen luistelemaan lähtöä.

Lisää aiheesta: <https://www.nokiankaupunki.fi/uutiset/yleisoluistelu/> Muutokset kellonajoissa mahdollisia!