

27.8.–2.12.2018
Muutokset mahdollisia

Nuorten Liik-Kiss

- Tiistai:** **Nuorten Jooga klo 17.15–18** Kerhola (Souranderintie 13)
Nuorille (13–29-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. Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.
- Nuorten Kuntorykkeily klo 16–17** Nuijamiestentien liikuntatila (Nuijamiestentie 9)
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.
- Perjantai:** **Vapaa vuoro klo 15–16** Nokian Lukion Liikuntasali (Kylmänojankatu 3)
Nuorten (16–29-vuotiaat) valitsemaa liikuntaavarten varattu vuoro, jolloin lukionsali ja erilaiset liikuntavälineet ovat käytettävissä. Vuorolla voidaan esimerkiksi pelata erilaisia pallopelejä tai rakentaa nuorten oma temppuilu/parkour rata. Ohjauksesta vastaa FC Nokia.
- Sunnuntai:** **Nuorten Pilates klo 19–20** Nuijamiestentien liikuntatila (Nuijamiestentie 9)
Pilates lisää liikkuvuutta, vahvistaa lihaksia, kehittää tasapainoa ja ojentaa ryhtiä. Rauhallinen tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille. Suunnattu 16–29-vuotiaille. Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

Nuorten Liik-Kiss on Nokian kaupungin liikuntapalveluiden koordinoimaa maksutonta ja kaikille nuorille avointa liikettä. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen vaan paikalle voi tulla koska vaan kesken kauden yksin tai kavereiden kanssa! Liikuntapalveluiden yhteistyökumppaneina hankkeessa toimivat Boxing Club Nokia, FC Nokia, Hyvinvointilataamo, Koryukan karate, Nokian Kamppailu-Urheilijat ja Nokian KrP.

Pysy kuulolla @NokianLiikuntapalvelut, #NuortenLiikkiss

Lisätietoja: Nokian kaupungin Liikuntapalvelut, Katri Manninen, puh. 044 4860917, katri.manninen@nokiankaupunki.fi

