

# Lasten & nuorten Liike- ja harrastuskalenteri kevät 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
					11.45–12.45 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		
		14–15 ja 15–16 Kaupunkisota Koskenmäen koulu			Kevätkausi: 7.1.–28.4.2019 (vko 9 ei toimintaa)	
15–16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	15–16 Monilajitunti Linnavuoren 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.	
		15–16 Kaupunkisota Harjuittyn 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.  
12.1.-16.3.2019 Muutokset mahdollisia. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

**Hyppytunti**, Omatoimista hyppelyä metrin ponnauslaudalta.  
Nokian uimahalli (Välikatu 24). Suunnattu kouluikäisille, normaali uimahallimaksu.

**Kaupunkisota**, Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmpallojen kanssa.  
7.1.-28.4.2019 Kankaantaan koulu (Ilkantie 6), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP. HUOM! Ei vuoroa 21.1.  
7.1.-28.4.2019 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  
7.1.-28.4.2019 Harjuniityn liikuntahalli (Lautamiehenkatu 1) Ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura ja BC Nokia.

**Mailahöntsytunti**, Omatoiminen mailahöntsytunti. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42). 21.1.–26.4.2019 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli, suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia. Tarkistathan viimeiset muutokset aina Timmi varausjärjestelmästä (Nokian kaupungin sivuilta / Jäähalli), ennen luistelemaan lähtöä. Muutokset kellonajoissa mahdollisia!

**Monilajitunti**, Monipuolista kehonhallintaa, koordinaatiota kehittävä ja kuntoa kohottavaa liikuntaa alakoululaisille. Tunnin sisältö vaihtelee myös lasten toiveiden mukaan. Ohjauksesta vastaa Nokian Krp.  
7.1.-28.4.2019 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.  
7.1.-28.4.2019 Kerhola (Souranderintie 13). Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

**Parkour**, Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen.  
7.1.-28.4.2019 Nokian koulu (Puutteenkuja 5) tai parkourpuisto, suunnattu 1–4 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

**Salibandyhöntsytunti**, Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa.  
7.1.-28.4.2019 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), suunnattu 1–6 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

**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. Nokian uimahalli (Välikatu 24)

**Yleisöluistelu**, Kaikille avoin luisteluvuoro, omatoiminen. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42)  
21.1.–26.4.2019 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) päähalli ma, ke ja pe. Sunnuntaiaamupäivän yleisöluisteluvuoroissa on kellonajat ja kaukalot vaihtelevia runsaan peliohjelman vuoksi, arkisin muutoksia voivat aiheuttaa koulujen liikuntatuntivaraukset. Tarkistathan viimeiset muutokset aina Timmi varausjärjestelmästä (Nokian kaupungin sivuilta / Jäähalli), ennen luistelemaan lähtöä. Muutokset kellonajoissa mahdollisia!