

Ohjatut liikuntaryhmät **kevät 2019**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
7.15–8 Sporttivesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	9–9.45 Matalan kynnyksen jumppa Fysioterapian tila	7.30–8 Vesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	9–9.45 Venyttely Uimahalli, Painisali	9–9.55 Kuntosali - naiset Uimahalli, Kuntosali
8–8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10–10.45 Tasapainoryhmä Fysioterapian tila	8–8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10–11 Perhesirkus - avoin Uimahalli, Painisali	10–10.55 Kuntosali - miehet Uimahalli, Kuntosali
9–9.55 Kuntosali - naiset Uimahalli, Kuntosali	9–9.30 Tuolijumppa Orvokin palvelukeskus	8.30–9 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10–11 Kuntosali - naiset Liikuntamaailma	13–13.45 Venyttelytunti Uimahalli, Liikuntasali
10–10.55 Kuntosali - miehet Uimahalli, Kuntosali	10–10.30 Tuolijumppa Vihnuskatu 15	10–10.55 Lavis Uimahalli, Liikuntasali	14.30–15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14–15 Kuntosali - avoin Ikääntyneet Uimahalli, Kuntosali
15–15.30 Matalan kynnyksen vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9.30–10.30 Kuntosali - naiset Jumppakulma	11–11.55 Miesten jumppa Uimahalli, Liikuntasali	15–15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	17–18 Alkeisuimakoulu 2 x 30 min. Uimahalli, Lastenallas
15.30–16 Vesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	15–15.30 Vesijumppa - miehet Uimahalli, Terapia-allas	13.15–13.45 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	15.30–16 Vesijumppa - avoin Uimahalli, terapia-allas	
	15.30–16 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	13.45–14.15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	18–18.45 Sporttivesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	SUNNUNTAI
	18–18.45 Sporttivesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	14.30–15 Tuolijumppa Nuksu		8.45–10 Perheuinti 2 x 30 min. Uimahalli, Terapia-allas
		17–18 Alkeisuimakoulu 2 x 30 min. Uimahalli, Lastenallas	LAUANTAI	11–12 Wekarat ja Wanhemmat touhutatamilla Nuijamiestentien liikuntatila
Ikääntyneiden avoimet ryhmät			10.30–11.15 Sporttivesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	15–15.45 Sporttivesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas
Ikääntyneet				
Työikäiset	Kevätkausi 7.1.–28.4.2019 Ei viikolla 9.		14–15 Hyppytunti Uimahalli, Kuntoallas	15–16 Koko perheen palloilukoulu Harjuniityn liikuntahalli
Lapset ja perheet				
Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Nokian Voimisteluseuran, Liikuntamaailman, Jumppiksen, Nokian Judon ja FC Nokian kanssa.			15.15–17.15 Perhetemppu Kuperkeikka - avoin Nokian koulu	



Ohjatut liikuntaryhmät - tuntikuvaukset

Ikääntyneet

Kuntosali -avoin

Ikääntyneille suunnattua monipuolista kuntosaliharjoittelua. Ei kiertoharjoittelua, vaan jokainen tekee omaa nousujohteista harjoitusohjelmaansa. Liikunnanohjaaja paikalla opastamassa. Viikoittaisissa kuntosaliryhmissä käyvät eivät voi käydä avoimen kuntosalin vuoroilla. Ryhmään pääsee mukaan kertamaksulla (2€/kerta), ei ennakkoilmoittautumista. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin alussa. Ryhmään mahtuu maks. 10 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 30 min ennen ryhmän alkua.

Kuntosali - naiset / Kuntosali -miehet

Ikääntyneille naisille/ miehille suunnattua kuntosaliharjoittelua. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Lavis

Lavis on lavatanssijumppaa, jossa tehdään reippaita ja helppoja sykeitä nostattavia tanssillisia askelsarjoja lavatanssimusiikin tahtiin. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

Matalan kynnyksen jumppa

Ikääntyneille suunnattu tunti, joka kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

Matalan kynnyksen vesijumppa

Toimintakykyä ylläpitävä vesijumppa ikääntyneille naisille ja miehille niveliä kuormittamatta. Rauhallisempi vesijumppa sopii myös sydänsairaille sekä tuki- ja liikuntaelinoireisille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Miesten jumppa

Monipuolista lihaskuntojumppaa miehille. Jumppa sisältää myös venyttelyä ja kehonhoitoa. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Tasapainoryhmä

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen tunti, joka kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

Tuolijumppa

Ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävä rauhallinen tunti, jossa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta tuolia apuna käyttäen. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Venyttelytunti

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen kehonhoitotunti, joka kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. Kevyen lämmittelyn jälkeen keskitytään kehonhoitoon, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Vesijumppa

Reipas vesijumppa ikääntyneille naisille ja miehille niveliä kuormittamatta. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Vesijumppa - avoin

Reipas vesijumppa ikääntyneille naisille ja miehille niveliä kuormittamatta. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmä on avoin, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Hinta 2€/kerta + uimahallimaksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle. Kassalta saat jumpparannekkeen, joka palautetaan ohjaajalle tunnin päätteeksi. Jumppaan mahtuu maks. 30 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 60 min ennen jumppaa.

Työikäiset

Sporttivesijumppa - avoin

Työikäisille suunnattu tehokas ja vaihteleva vesijumppa, jossa käytetään monipuolisesti eri välineitä. Ryhmä on avoin, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Hinta 3 €/kerta (+uimahallimaksu) maksetaan uimahallin kahvion kassalle. Kassalta saat jumpparannekkeen, joka palautetaan ohjaajalle tunnin päätteeksi. Jumppaan mahtuu maks. 30 jumppaajaa. Rannekkeiden myynti alkaa 60 min ennen jumppaa.

Lapset ja perheet

Alkeisuimakoulu

Nokian liikuntapalvelut järjestää alkeisuimakouluja nokialaisille 5-vuotta täyttäneille uimataidottomille lapsille. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1 m, 3 m ja 5 m) avoinna klo 14:00–15:00. Maksu 5–16-vuotiailta 1€ klo 13:30-14:30 välisenä aikana. Omatoimista hyppeä, valvoja paikalla. Suunnattu uimataitoisille lapsille ja nuorille.

Koko perheen palloilukoulu

Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa FC Nokia.

Perhesirkus

Perhesirkus on suunnattu koko perheelle. 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. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Perhetemppu Kuperkeikka

Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsette temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä yhdessä. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Voimisteluseura.

Perheuinti

Perheuinti on suunnattu 2–5-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Perheinnissa leikitään ja lauletaan sekä opetellaan varhaisia uimataitoja leikin kautta. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden nettisivuilta.

Wekarat ja Vanhemmat touhutatamilla

Liikuntaleikkejä ja monipuolisia liikuntataitoja sekä kamppailun omaisia harjoitteita leikkimielellä koko perheelle. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Judo.

