

# PerheLiik-Kiss

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

Kevätkausi  
7.1.–28.4.2019  
Ei viikolla 9.



**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 teliveimisteluvälineillä 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).