

# Lasten & nuorten Liike- ja harrastuskalenteri syksy 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8-10 Liikuntakerho Tottijärven koulu					10-11 Easy hockey Jäähalli harjoitushalli	
	Mailahöntsytunti Jäähalli päähalli	Yleisöluistelu Jäähalli päähalli	Mailahöntsytunti Jäähalli päähalli			
Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		14.15-15.15 ja 15.15-16.15 Kaupunkisota Koskenmäen koulu		Yleisöluistelu Jäähalli päähalli		Yleisöluistelu Jäähalli päähalli
		15-16 Luistelukoulu Jäähalli		13-15 Liikuntakerho Vahalahden koulu	14-15 Uimahyppytunti Uimahalli	
15-16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	15-16 Monilajitunti Linnavuoren koulu	15-16 Parkour Nokian koulu	15-16 Salibandyhöntsytunti Koskenmäen koulu		<p><b>Syyskausi: 26.8-1.12.2019</b> (vko 42 ei toimintaa)</p> <p>Osassa ryhmistä eri toimintakausi, tarkista päivämäärät takaa!</p> <p>Mikäli ryhmässä on toistuvasti kävijöitä alle 10 hlöä, liikuntapalvelut pidättää oikeuden ryhmän lakkauttamisesta kesken kauden.</p>	
		15-16 Kaupunkisota Harjuniityn liikuntahalli				
		16-16.45 Nuorten Jooga Uimahalli, liikuntasali				
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

Alakoululaisille suunnatut maksuttomat tunnit

Lapsille ja nuorille suunnatut maksuttomat tunnit

Nuorille suunnatut maksuttomat tunnit

Uimahallimaksu 1€ 5-16v. lapsille ja nuorille.

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.

21.9.-7.12.2019 Ei viikolla 42. Muutokset mahdollisia. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6) harjoitushalli. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

**Hypytunti (1m)**, Omatoimista hyppelyä metrin ponnauduslaudalta.

Nokian uimahalli (Välikatu 24). Suunnattu uimataitoisille, normaali uimahallimaksu.

**Kaupunkisota**, Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmpallojen kanssa.

26.8.-25.11.2019 Kankaantaan koulu (Ilkantie 6), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

28.8.-27.11.2019 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), Ohjauksesta vastaa Nokian Pyry Oy.

- klo 14.15–15.15 kaupunkisota Koskenmäen koululla 1.–3. luokkalaisille

- klo 15.15–16.15 kaupunkisota Koskenmäen koululla 4.–6. luokkalaisille

28.8.-27.11.2019 Harjuniityn liikuntahalli (Lautamiehenkatu 1) Ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

**Liikuntakerho**, Monipuolista liikuntaa ja hauskaa yhdessäoloa 1-6 luokkalaisille. Liikutaan erilaisten liikuntaleikkien ja pelien merkeissä. Ohjauksesta vastaa Tane-Sport. 12.8.-16.12.2019 Tottijärven koulu (Pajulahdentie 17), 16.8.–20.12. Vahalahden koulu (Sarkolantie 476)

**Luistelukoulu**, aloitteleville luistelijoille tarkoitettu, maksuton vuoro. Huomioi kellonajan vaihtuminen kahden ensimmäisen kerran jälkeen.

28.8.– 4.9.2019 klo 15.50–16.50 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) harjoitushalli. 11.9.– 16.10.2019 klo 15-16 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 4) päähalli.

Ohjauksesta vastaa HC Nokia ja NoU ringette. Kypäräpakko.

**Mailahöntsytunti**, Omatoiminen mailahöntsytunti. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42). 26.8.2019–30.4.2020 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6), suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä.

**Monilajitunti**, Monipuolista kehonhallintaa, koordinaatiota kehittävää ja kuntoa kohottavaa liikuntaa alakoululaisille. Tunnin sisältö vaihtelee myös lasten toiveiden mukaan. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

27.8.-26.11.2019 Linnavuoren koulu (Linnavuorentie 17)

**Nuorten Jooga**, 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. 28.8.-27.11.2019 Uimahalli, liikuntasali (Välikatu 24).

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

28.8.-27.11.2019 Nokian koulu (Puutteenkuja 5) tai parkourpuisto, suunnattu 1–4 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

**Salibandyhöntsytunti**, Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa.

29.8.-28.11.2019 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), suunnattu 1–6 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

**Uimahypytunti**, Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1 m, 3 m ja 5 m) avoimena 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.

26.8.2019– 30.4.2020 Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6). Viikonlopun yleisöluisteluvuoroissa on kellonajat ja kaukalot vaihtelevia runsaan peliohjelman vuoksi, arkisin muutoksia voivat aiheuttaa koulujen liikuntatuntivaraukset. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä.

