

Lasten & nuorten Liike- ja harrastuskalenteri kevät 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	Tarkista yleisöluisteluiden päivät ja kellonajat aina https://nokianjaahalli.fi , ennen luistelemaan lähtöä.				9.30-10.30 Easy hockey Jäähalli harjoitushalli	
		Tarkista mailahöntsyjen päivät ja kellonajat aina https://nokianjaahalli.fi , ennen luistelemaan lähtöä.			10.30-11.30 Luistelukoulu Jäähalli harjoitushalli	
		14.15-15.15 ja 15.15-16.15 Kaupunkisota Koskenmäen koulu			14-15 Uimahyppytunti Uimahalli	
15-16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	15-16 Monilajitunti Linnavuoren koulu	15-16 Parkour Nokian koulu	15-16 Salibandyhöntsy Koskenmäen koulu	Toimintakausi: 13.1.-3.5.2020 (vko 9 ei toimintaa) Osassa ryhmistä eri toimintakausi, tarkista päivämäärät takaa!		
		16.30-17.15 Nuorten Jooga Uimahalli, liikuntasali				
18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli		18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli	18-19 Hyppytunti (1m) Uimahalli	Mikäli ryhmässä on toistuvasti kävijöitä alle 10 hlöä, liikuntapalvelut pidättää oikeuden ryhmän lakkauttamisesta kesken kauden.		

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



HYVINVOINTILATAAMO



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. 18.1.–21.3.2020 (ei viikolla 9). Muutokset mahdollisia. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6) harjoitushalli. Ohjauksesta vastaa HC Nokia. HUOM! Kellonajat muuttuvat eri kerroilla, tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä.

Hypytunti (1m), Omatoimista hyppeä metrin ponnahduslaudalta. Nokian uimahalli (Välikatu 24). Suunnattu uimataitoisille, normaali uimahallimaksu.

Kaupunkisota, Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmpallojen kanssa. 13.1.–27.4.2020 Kankaantaan koulu (Ilkantie 6), suunnattu 1–6lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP. **Huom! Ei vuoroa 27.1.2020 koulun infotilaisuuden vuoksi.** 15.1.–29.4.2020 Koskenmäen koulu (Ketolanmäenkatu 2), Ohjauksesta vastaa Nokian Pyry Oy.
- klo 14.15–15.15 kaupunkisota Koskenmäen koululla 1.–3. luokkalaisten
- klo 15.15–16.15 kaupunkisota Koskenmäen koululla 4.–6. luokkalaisten

Luistelukoulu, Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6) lauantaisin 11.1.–21.3. n. klo 10.30–11.30. Kellonaika saattaa vaihdella, tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä. Aloitteleville luistelijaille tarkoitettu ohjattu tunti. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

Mailahöntsytunti, Omatoiminen mailahöntsytunti. Jäähallilta mahdollisuus lainata kypärä ja luistimet (koot 30–42). 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. 14.1.–28.4.2020 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. 15.1.–29.4.2020 Uimahalli, liikuntasali (Välikatu 24).

Parkour, Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen. 15.1.–29.4.2020 Nokian koulu (Puutteenkuja 5) tai parkourpuisto, suunnattu 1–4 lk. Ohjauksesta vastaa Nokian KRP.

Salibandyhöntsytunti, Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa. 16.1.–30.4.2020 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 hyppeä, valvoja paikalla. Suunnattu uimataitoisille lapsille ja nuorille. Nokian uimahalli (Välikatu 24)

Yleisöluistelu, Kaikille avoin luisteluvuoro, omatoiminen. 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.

