

# PerheLiik-Kiss

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

Kevätkausi  
7.1.–27.4.2020  
Ei viikolla 9.



## Hyppytunti, Uimahalli, Välikatu 24

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.

## Hyppytunti 1M, Uimahalli, Välikatu 24

Omatoimista hyppelyä metrin ponnahduslaudalta. Suunnattu kouluikäisille, normaali uimahallimaksu.

**Luistelukoulu**, Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6) lauantaisin n. klo 10.30–11.30. Kellonaika saattaa vaihdella, tarkistahan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä. Toimintakausi: 11.1.–21.3.2020 (ei viikolla 9). Aloitteville luistelijoilta tarkoitettu ohjattu tunti. Ohjauksesta vastaa HC Nokia.

**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 kehittävät myös lasten motoriset perustaidot.

**Perhetemppu Kuperkeikka**, Nokian koulu, Puutteenkuja 5  
Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsette temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä 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) Kellonaika vaihtelee. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä.