

LIIKE- JA PUUHA KALENTERI SYKSY 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.15-9.45 Monilajitunti Tottijärven koulu			10-11 Perhesirkus Uimahallin painisali			12-12.45 Lasten jooga Kirjasto- ja kulttuurit. Virta
13.45-15.45 PuuHa -kerho Harjuniityn koulu	14.15-16.15 PuuHa -kerho Tottijärven koulu	13.15-15.15 PuuHa -kerho Myllyhaan koulu	13.15-15 PuuHa -kerho Alhoniityn koulu	13.15-14.15 PuuHa -kerho Taivalkunnan koulu	14-15 Hyppytunti Nokian uimahalli	
	14.15-16.15 PuuHa -kerho Siuron koulu	13.15-15.15 PuuHa -kerho Kankaantaan koulu	13.30-15.30 PuuHa -kerho Tervasuon koulu			
14.15-16 PuuHa -kerho Vahalahden koulu	14.15-16.15 PuuHa -kerho Nokian koulu	14-16 PuuHa -kerho Koskenmäen koulu	14.15-16.15 PuuHa -kerho Linnavuoren koulu	13.15-14.15 Monilajitunti Vahalahden koulu		
15-16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	14.15-15.15 Monilajitunti Linnavuoren koulu			14.45-15.45 Monilajitunti Tottijärven koulu	15.15-17.15 Perhetemppu kuperkeikka Nokian koulu	15-16 Koko perheen pallokoulu Harjuniityn liikuntahalli
15-16 Pallohöntsy Viholan koulu	14.15-16.15 PuuHa -kerho Viholan koulu		15-16 Salibandyhöntsy Koskenmäen koulu	15-16 Kaupunkisota Harjuniityn koulu		
15-16 Kaupunkisota Koskenmäen koulu	15-16 Kaupunkisota Alhoniityn koulu	15-16 Parkour Nokian koulu	Nokian jäähallilla viikoittain kaikille avoimia ja maksuttomia yleisluisteluita ja mailahöntsyjä. Tarkista viikoittaiset päivät ja kellonajat aina https://nokianjaahalli.fi , ennen luistelemaan lähtöä.		Toimintakausi vaihtelee ryhmän mukaan, kts. kääntöpuoli. Ryhmät ovat avoimia ja maksuttomia! Muutokset mahdollisia!	
		16.30-17.15 Nuorten jooga Kirjasto- ja kulttuurit. Virta				

Lasten PuuHa -kerhot

Lasten ja nuorten ohjatut liikekalenteritunnit

Perhe Liik-Kiss ryhmät

Tarkista ajankohtaiset muutokset aina: Nuorisopassi -sovelluksesta tai pirkanmaaevents.fi/search

TUNTIKUVAUKSET

PuuHa-kerhot (ei viikolla 42.)

1-6lk suunnattuja maksuttomia ja avoimia iltapäivätoimintoja. Paikanpäälle voi tulla nonstopina joko silloin kun kerho alkaa tai miten omaan aikatauluusi sopii. Tarjonnasta löytyy mm. DJ-kerhoa, perinneleikkejä, pihapelejä, Nerf-kaupunkisotaa ja taide- ja askartelukerhoa. Kerhon sisältö, kellonaika, paikka ja toimintakausi vaihtelee kouluittain, lisätiedot osoitteesta <https://pirkanmaaevents.fi/search> tai Nuorisopassi -sovelluksesta hakusanalla puuha tai koulun nimi.

Liike -ryhmät (toimintakausi 24.8.-29.11., ei viikolla 42):

Monilajitunti

Monipuolista kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävää ja kuntoa kohottavaa liikuntaa alakoululaisille. Tunnin sisältö vaihtelee ja se voi sisältää esimerkiksi palloilua, voimistelua, kamppailua tai leikkejä ja pelejä, sisältöä suunnitellaan myös lasten toiveiden mukaan. Ohjauksesta vastaa Nokian krp.

Kaupunkisota

Suunnattu 1-6lk. Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmapallojen kanssa erilaisista esteistä rakennetuissa 'kaupungeissa'. Ohjauksesta vastaa FC Nokia (Alhoniitty), Nokian voimisteluseura (Kankaantaka), Nokian Pyry Hockey (Koskenmäki) ja BC Nokia (Harjuniitty).

Pallohöntsyt

Alakoululaisille suunnattu palloilukerho, jossa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin palloilulajeihin (VK: 35-38 lajina salibandy, ohjaus: Nokian krp. VK: 39-40 lajina Pesäpallo, ohjaus: Nokian Pyry. VK: 41, 43-44 lajina lentopallo, ohjaus: Nokian Pyry. VK: 45-48 lajina Futsal/Jalkapallo, ohjaus: FC Nokia.). Leikkimielistä ja hauskaa pelailua, joka sopii kaiken tasoisille liikkujille. Muutokset mahdollisia!

Parkour

Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen. Parkour on hauskaa ja leikkimielistä, eikä vaadi ennako-osaamista! Ohjauksesta vastaa Nokian krp.

Nuorten jooga

Nuorille (13-29-vuotiaat) suunnattu joogatunti, joka yhdistää virtaavan liikkeen, hengityksen, asanat ja keskittymisen. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja keskittymiskykyä. Nuorten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arjen kiireiden keskelle. Mukaan oma jumppa-alusta. Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

Salibandyhöntsyt

Suunnattu 3-6lk. Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan omat sisäpelikengät. Suosittelemme myös oman mailan hankintaa, mutta mailoja saa tarvittaessa lainattua koululta. Sopii kaiken tasoisille liikkujille. Ohjauksesta vastaa Nokian krp.

Perhe Liik-Kiss ryhmät (toimintakausi 24.8.-29.11., ei viikolla 42):

Koko perheen pallokoulu

Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelataan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmän ohjauksesta vastaa FC Nokia.

Perhesirkus

Perhesirkus on suunnattu koko perheelle, sopii myös perheen pienimmille. Tunnilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. Akrobatia, jongleeraus ja tasapainoilu) sekä erilaisten sirkusvälineiden käyttöä. Koko perheen yhteisen liikuntahetken lomassa kehittyvät myös motoriset perustaidot. Ryhmän ohjauksesta vastaa liikuntapalvelut.

Perhetemppu Kuperkeikka

Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle. Tunnilla koko perhe pääsee temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Voimisteluseura.

Muut (toimintakausi vaihtelee)

Lasten Jooga (30.8.-4.10.)

Lapsille (7-12-vuotiaat) suunnattu joogatunti. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja keskittymiskykyä. Lasten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arkeen. Mukaan oma jumppa-alusta. Ryhmän ohjauksesta vastaa SaimiJooga.

Easy Hockey

Toimintakausi ei ole vielä alkanut, lisätiedot tulossa myöhemmin.

Luistelukoulu

Toimintakausi ei ole vielä alkanut, lisätiedot tulossa myöhemmin.

Curling

Toimintakausi ei ole vielä alkanut, lisätiedot tulossa myöhemmin.

Hypytunti

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

Yleisöluistelu

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. Omatoiminen.

Mailahöntsyt

Omatoiminen mailahöntsövuoro. Nokian jäähalli (Hinttalankatu 6), suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä. Omatoiminen.

