

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.15-8 Kevyt vesijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, Terapia-allas	9-9.30 Tuolijumppa <b>avoin</b> Orvokin palvelukeskus	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-9.45 Venyttely Uimahalli, Painisali	9-10 Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali
8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-10.30 Tuolijumppa <b>avoin</b> Vihnuskatu 15	8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-10 Kiertoharjoittelu Jumppis	10-11 Kuntosalikurssi Uimahalli, Kuntosali
9-10 Naisten kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	9-9.45 Matalankynnyksen jumppa <b>avoin</b> Fysioterapian tila	11-12 Voimatasapainojumppa Uimahalli, Liikunta-/painisali	10-11 Omatoiminen perhesirkus Uimahalli, Painisali	12-12.45 Venyttely Uimahalli, Liikuntasali
10-11 Miesten kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	10-10.45 Tasapainoryhmä <b>avoin</b> Fysioterapian tila	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-11 Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	14-15 Kuntosali - <b>avoin</b> Uimahalli, Kuntosali
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9.30-10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
15.30-16 Kevyt vesijumppa - <b>avoin</b> Uimahalli, Terapia-allas	15-15.30 Miesten vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Tuolijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, Liikuntasali	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	16.30-17.15 Nuorten jooga <b>avoin</b> Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali	15.30-16 Kevyt vesijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, Terapia-allas	
	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>SUNNUNTAI</b>
			<b>LAUNTAI</b>	13-13.45 Erkka jooga Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali
			10.45-11.30 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14-14.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas
Kevyttä liikuntaa				
Reipasta liikuntaa	Kevyttä vesiliikuntaa		14-15 Hyppytunti Uimahalli, Kuntoallas	16-17 Koko perheen palloilukoulu Harjuniityn liikuntahalli
Perheliikuntaa	Reipasta vesiliikuntaa			

Toimintakausi 10.1.-8.5.2022  
Perheliikuntaryhmät 17.1.-8.5.2022  
Ei viikolla 9.  
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

## KEVYTTÄ LIIKUNTAA

### Erkka jooga

Erityislapsille/nuorille suunnattu maksuton joogatunti. Harjoittelussa huomioidaan lasten erilaiset tarpeet ja rajoitteet. Osallistujilla saa olla tunnilla mukana tarvittaessa myös henkilökohtainen avustaja. Ryhmään pitää ilmoittautua ennakoon. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

### Kuntosali -avoin

Asiakkaat saavat ohjaajalta nousujohtaisen harjoitusohjelman, ohjaaja paikalla ja opastaa tarvittaessa laitteiden käytössä, tähän ryhmään voi tulla mukaan myös kesken kauden. Ryhmään pääsee mukaan kertamaksulla (3€/kerta), ei ennakkoilmoittautumista. Viikoittaisissa Kiertoharjoitteluryhmissä käyvät eivät voi käydä avoimen kuntosalin vuoroilla. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin alussa. Ryhmään mahtuu maks.10 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 30 min ennen ryhmän alkua.

### Kuntosalikurssi aloittelijoille

Kurssi on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja harjoittelusta kiinnostuneille ikääntyneille, ensisijaisesti yli 70-vuotiaille. Kurssi sisältää harjoitusohjelman suunnittelun yhdessä liikunnanohjaajan kanssa, laitteiden käyttöopastuksen, ohjauksen turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti sekä liikuntaneuvontaseurannan halukkailla. Maksimiosallistujamäärä 7hlö/kurssi. Yksi kurssi kokoontuu seitsemän kertaa, kursseja järjestetään kaksi syyskauden aikana. Kurssit ovat maksullisia ja niihin on ennakkoilmoittautuminen puhelimitse erillisinä ajankohtina. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai valvomon liikunnanohjaajilta (040 8443 955).

### Matalan kynnyksen jumppa

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen ja kevyt tunti, joka kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja yli 70-vuotiaille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Pyry ry.

### Matalan kynnyksen tasapainoryhmä

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen ja kevyt tunti, joka kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja yli 70-vuotiaille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Pyry ry.

### Nuorten jooga

Tunti yhdistää virtaavan liikkeen, asanat ja keskittymisen sekä lisää voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja keskittymiskykyä. Sopii kaiken tasoisille liikkujille.

### Tuolijumppa

Ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävä rauhallinen ja kevyt tunti, jossa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta tuolia apuna käyttäen. Tunti sopii myös aloittelijoille ja yli 70-vuotiaille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

### Venyttely

Rauhallinen kehonhuoltotunti, joka kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. Kevyen lämmittelyn jälkeen keskitytään kehonhuoltoon, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

### Voima- ja tasapainojumppa

Monipuolista lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua. Jumppa sisältää myös venyttelyä ja kehonhuoltoa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ryhmä on

[nokiankaupunki.fi](http://nokiankaupunki.fi)

kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

## REIPASTA LIIKUNTAA

### Kiertoharjoittelut

Ryhmä on suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

## KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

### Kevyt vesijumppa (avoin)

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmään pääsee mukaan kertamaksulla (3€/kerta(30min) tai 4€/kerta(45min) + uimahallimaksu), ei ennakkoilmoittautumista. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin päätteeksi. Rannekkeita myydään 1kpl/asiakas. Ryhmään mahtuu maks. 20 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 60min. ennen ryhmän alkua, poikkeuksena aamujummat joihin myynti alkaa 75 min. ennen ryhmän alkua.

### Vesijumppa

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai terveystuokuntakoordinaattorilta (044 4860 917).

## REIPASTA VESILIIKUNTAA

### Sporttivesijumppa

Tehokas ja vaihteleva jumppa, jossa käytetään monipuolisesti eri välineitä. Jumppa järjestetään terapia-altaassa. Hinta 4€ + uimahallimaksu. Jumppaan pääsee mukaan varaamalla paikkansa kaupungin verkkosivuilta löytyvästä Online-varausjärjestelmästä. Paikat tulevat myyntiin viikkoa ennen jumppaa ja poistuvat myynnistä 2h ennen jumpan alkua. Mikäli ennakkovarauksipaikat (20kpl) ei ole loppuunmyyty määräaikaan mennessä, mahdolliset vapaat jumppapaikat tulevat myyntiin 1h ennen jumppaa uimahallin kassalle. Lisätietoja Online-varausjärjestelmästä kaupungin verkkosivuilta.

## PERHELIKUNTAA

### Hyppytunti

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.

### Koko perheen palloilukoulu

Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Nokian koululla ohjauksesta vastaa Nokian Krp ja Harjuniityn liikuntahallilla FC Nokia.

### Perhesirkus

Omatoimista sirkustelua koko perheelle, välinevaraston oven saa auki valvomosta. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.