

# Liikutaan yhdessä!

#unelmienliikuntapäivä

Lapsiperheet

## **Vaunulenkki ja loppuvenyttelyt**

klo 9.30-10.45,  
Kennonnokka  
Nokian mammat

Lapsiperheet

## **Leikkipuisto- jumppa**

klo 9.30-11,  
Samulinvuoren-  
puisto  
MLL Nokia

Ikäntyneet

## **Kiertoharjoittelu ulkokuntosalilla**

klo 10-11,  
Eepenpuiston  
ulkokuntosali  
Nokian kaupunki

Ikäntyneet

## **Luontoelämys- polku ja pullakahvit**

klo 10.30-12,  
Penttilänpuisto  
Nokian kaupunki

Ikäntyneet

## **Keppijumppa**

klo 13-14,  
Virta, Hiomo-sali  
(1 krs.)  
Nokian kaupunki

Lapsiperheet

## **Metsäretki Aurinkokallioille**

klo 14-16,  
Saukonkaarre  
Nokian mammat

Yli 15-vuotiaat

## **Porrastreenit**

klo 17-18,  
Kennonnokan  
kuntoportaati  
TrainingStorm

Yli 7-vuotiaat

## **Judo tutuksi!**

klo 17.30-19.30,  
Nuijamiestentien  
liikuntatilat  
Nokian judo

Työikäiset

## **Vesijumppa- maraton**

klo 18-20,  
Nokian uimahalli  
Nokian kaupunki

