

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-9.45 Venyttely Uimahalli, Painisali	9-10 Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali
	9-9.45 Matalankynnyksen jumppa avoin Fysioterapian tila	8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-10 Kiertoharjoittelu Jumppis	10-11 Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali
	9-10 Naisten kiertoarjoittelu Uimahalli, kuntosali	11-12 Voimatasapainojumppa Uimahalli, Liikuntasali	10-11 Naisten kiertoarjoittelu Liikuntamaailma	12-12.45 Venyttely Uimahalli, Liikuntasali
	9.30-10.30 Naisten kiertoarjoittelu Jumppis	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, liikuntasali
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-10.45 Tasapainoryhmä avoin Fysioterapian tila	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
15.30-16 Kevyt vesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	10-11 Miesten kiertoarjoittelu Uimahalli, kuntosali	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, Liikuntasali	15.30-16 Kevyt vesijumppa avoin Uimahalli, Terapia-allas	
	15-15.30 Miesten vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		LAUANTAI	
	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		10.30-11.30 Koko perheen pallokoulu avoin Viholan koulu	
Kevyttä liikuntaa			10.45-11.30 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	SUNNUNTAI
Reipasta liikuntaa				
Kevyttä vesiliikuntaa			14-15 Hyppytunti avoin Uimahalli, Kuntoallas	14-14.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas
Reipasta vesiliikuntaa				
Perheliikuntaa			15.15-16.15 Perhetempu kuperkeikka avoin Nokian koulu	16-17 Koko perheen pallolukoulu avoin Harjuniityn liikuntahalli

Toimintakausi 29.8.-16.12.2022
Perheliikuntaryhmät 5.9.-11.12.2022
Ei viikolla 42.
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

KEVYTTÄ LIIKUNTAA

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 ennakoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Liikuntamaailma.

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 ennakoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Liikuntamaailma.

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 ennakoilmoittautumista.

Venyttely

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

Voima- ja tasapainojumppa

Monipuolista lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua. Jumppa sisältää myös venyttelyä ja kehonhuoltoa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

REIPASTA LIIKUNTAA

Kiertoharjoittelut

Ryhmä on suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakoilmoittautuminen. 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 ennakoilmoittautumista. 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.

Vesijummat

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 ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai terveystieteidenkoulun ohjaukselta (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 ennakkovarauspaikat (20kpl) ei ole loppuunmyyty määräaikaan mennessä, mahdolliset vapaat jumpapaikat tulevat myyntiin 1h ennen jumppaa uimahallin kassalle. Lisätietoja Online-varausjärjestelmästä kaupungin verkkosivuilta.

PERHELIKUNTAA

Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoimena klo 14-15. Maksu 5-16-vuotiailta 1€ klo 13.30-14.30 välisenä aikana. Omatoimista hyppelyä, 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 ennakoilmoittautumista. Ohjauksesta vastaa Nokian Krp.

Perhetemppu Kuperkeikka

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsee temppulemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ohjauksesta vastaa Kalypso Vesitanssikoulu Oy.