

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	<b>8-8.30</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>8-8.30</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>9-10</b> Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	<b>9-9.45</b> Venyttely Uimahalli, Painisali
	<b>9-9.45</b> Matalankynnyksen jumppa <b>avoin</b> Fysioterapian tila	<b>8.30-9</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>10-11</b> Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	<b>12-12.45</b> Venyttely Uimahalli, Liikuntasali
	<b>9-10</b> Naisten kiertoarjoittelu Uimahalli, kuntosali	<b>11-12</b> Voimatasapainojumppa Uimahalli, Liikuntasali	<b>10-11</b> Naisten kiertoarjoittelu Liikuntamaailma	<b>14.30-15</b> Tuolijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, liikuntasali
	<b>9.30-10.30</b> Naisten kiertoarjoittelu Jumppis	<b>13.15-13.45</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>14.30-15</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
<b>15-15.30</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>10-10.45</b> Tasapainoryhmä <b>avoin</b> Fysioterapian tila	<b>13.45-14.15</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>15-15.30</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
<b>15.30-16</b> Kevyt vesijumppa - <b>avoin</b> Uimahalli, Terapia-allas	<b>10-11</b> Miesten kiertoarjoittelu Uimahalli, kuntosali	<b>14.30-15</b> Tuolijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, Liikuntasali	<b>15.30-16</b> Kevyt vesijumppa <b>avoin</b> Uimahalli, Terapia-allas	
	<b>15-15.30</b> Miesten vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		<b>18-18.45</b> Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	<b>15.30-16</b> Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		<b>LAUANTAI</b>	<b>SUNNUNTAI</b>
	<b>18-18.45</b> Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		<b>10.30-11.30</b> Koko perheen pallokoulu <b>avoin</b> Viholan koulu	<b>14-14.45</b> Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas
Kevyttä liikuntaa			<b>10.45-11.30</b> Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	<b>16-17</b> Koko perheen pallolukoulu <b>avoin</b> Harjuniityn liikuntahalli
Reipasta liikuntaa			<b>14-15</b> Hyppytunti <b>avoin</b> Uimahalli, Kuntoallas	
Kevyttä vesiliikuntaa				
Reipasta vesiliikuntaa				
Perheliikuntaa			<b>15.15-17.15</b> Perhetempu kuperkeikka <b>avoin</b> Nokian koulu	

Toimintakausi 9.1.-8.5.2023  
Perheliikuntaryhmät 16.1.-7.5.2023  
Ei viikolla 9.  
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 ohjaajalta (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) avoimna 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.