

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
		7.30-8 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	8.30-9.30 Naisten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-11 Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	13.30-14.15 Venyttely Uimahalli, Liikuntasali
	9-9.45 Matalankynnyksen jumppa avoin Fysioterapian tila	9.30-10.15 Venyttely Uimahalli, Painisali	10-11 Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, liikuntasali
	9.30-10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	12.30-13.15 Kuntojumppa Uimahalli, liikuntasali	
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9.30-10.30 Miesten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
15.30-16 Kevyt vesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	10-10.45 Tasapainoryhmä avoin Fysioterapian tila	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, Liikuntasali	15.30-16 Kevyt vesijumppa avoin Uimahalli, Terapia-allas	
	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	17-18 Perheliikunta avoin Alhoniityn koulu	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		<b>LAUANTAI</b>	<b>SUNNUNTAI</b>
	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		10.30-11.30 Koko perheen pallokoulu avoin Viholan koulu	14-14.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas
Kevyttä liikuntaa			10.45-11.30 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	15-17 Koko perheen palloilukoulu avoin Harjuniityn liikuntahalli
Reipasta liikuntaa			14-15 Hyppytunti avoin Uimahalli, Kuntoallas	
Kevyttä vesiliikuntaa				
Reipasta vesiliikuntaa				
Perheliikuntaa			15-17 Perhetempu kuperkeikka avoin Nokian koulu	

## Toimintakausi:

**Terveysliikunta: 28.8.-17.12.2023 (Ei kokoonnu viikolla 42.)**

**Perheliikunta 4.9.-10.12.2023**

**Pidätämme oikeudet muutoksiin.**

Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Liikuntamaailman, Nokian Krp:n, FC Nokian, Nokian mammojen, Kalypso vesitanssikoulun ja Jumppiksen kanssa.

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

## KEVYTTÄ LIIKUNTAA

### Kuntojumppa

Monipuolista lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua, venyttelyä ja kehonhuoltoa. Tunti sopii myös aloittelijoille, ja on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

### 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.

## 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) + uimahallimaksu), ei ennakoilmoittautumista. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin päätteeksi. Rannekkeita myydään 1kpl/asiakas. Ryhmään mahtuu maks. 25 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 60min. 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 terveystuokko-koordinaattorilta (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 kuusi vuorokautta ennen jumppaa ja poistuvat myynnistä 2h ennen jumpan alkua. Mikäli ennakkovarauspaikat (25kpl) ei ole loppuunmyyty määräaikaan mennessä, mahdolliset vapaat jumppapaikat tulevat myyntiin 1h ennen jumppaa uimahallin kassalle. Mahdolliset lunastamatta jääneet jumppapaikat tulevat myyntiin kassalle 15min ennen jumppaa. Lisätietoja Online-varausjärjestelmästä kaupungin verkkosivuilta.

## PERHELIKUNTAA

### Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoinna 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. Harjuniityn palloilukouluun voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan, kyseessä on kahden tunnin vuoro. Ohjauksesta vastaa Harjuniityssä FC Nokia ja Viholassa Nokian Krp.

### Perheliikunta

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsee ohjatuksi liikkumaan ja leikkimään yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ohjauksesta vastaa Nokian Mammat.

### Perhetemppu Kuperkeikka

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsee temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Paikalle voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan, kyseessä on kahden tunnin vuoro. Ohjauksesta vastaa Kalypso Vesitanssikoulu Oy.