

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
			8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	13.30-14.15 Venyttely Uimahalli, liikuntasali
	8.30-9.30 Naisten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10-11 Kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, liikuntasali
	9-9.45 Matalankynnyksen jumppa avoin Fysioterapian tila	9.30-10.15 Venyttely Uimahalli, painisali	10-10.45 Tasapainoryhmä avoin Fysioterapian tila	
	9.30-10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10-11 Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	<b>LAUANTAI</b>
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	9.30-10.30 Miesten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	12.30-13.15 Voima- ja tasapainojumppa Uimahalli, liikuntasali	10.30-11.30 Koko perheen pallokoulu avoin Viholan koulu
15.30-16 Vesijumppa avoin Uimahalli, terapia-allas	10-10.45 Tasapainoryhmä avoin Fysioterapian tila	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, liikuntasali	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10.45-11.30 Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas
	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	17-18 Perheliikunta Vauhtia varpasiin, avoin Alhoniityn koulu	15.30-16 Vesijumppa avoin Uimahalli, terapia-allas	14-15 Hyppytunti avoin Uimahalli, kuntoallas
	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas	15-17 Perhetemppu kuperkeikka avoin Nokian koulu
	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas			
Kevyttä liikuntaa				
Reipasta liikuntaa				
Kevyttä vesiliikuntaa				
Reipasta vesiliikuntaa				
Perheliikuntaa				
				15-17 Koko perheen pallolukoulu avoin Harjuniityn liikuntahalli
<b>Terveysliikunta:</b> 26.8.-15.12.2024 (Ei kokoonnu viikolla 42, eikä arkipyhinä (6.12.)) <b>Perheliikunta:</b> 2.9.-8.12.2024 Pidätämme oikeudet muutoksiin.				

# OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

## KEVYTTÄ LIIKUNTAA

### Matalan kynnyksen jumppa

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka ylläpitää ja kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja apuvälineen kanssa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Liikuntamaailma.

### Tasapainoryhmä

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka ylläpitää ja kehittää monipuolisesti tasapainoa, sekä tukee liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja apuvälineen kanssa liikkuville (rollaattori tai keppi). Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Tiistaisin ryhmän ohjauksesta vastaa Liikuntamaailma, torstaisin Nokian kaupungin liikuntapalvelut.

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

## REIPASTA LIIKUNTAA

### Kiertoharjoittelut

Ryhmät ovat suunnattuja kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille. Osa ryhmistä on erikseen miehille ja naisille, osa molemmille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmät ovat kausimaksullisia ja niihin on ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

## KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

### Vesijumppa (avoin)

Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille ja liikuntarajoitteisille, oman toimintakyvyn mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon, mutta saapumalla paikalle 60min ennen jumpan alkua varmistat pääsysi ryhmään. Mukaan pääsee kertamaksulla (3€) 25 ensimmäistä osallistujaa. Lisäksi maksetaan uimahallin kertamaksu, kahvion kassalta saat maksuja vastaan jumpparannekkeen. Jumpparanneke palautetaan ohjaajalle jokaisen tunnin päätteeksi. Rannekkeita

myydään 1kpl/asiakas. Rannekkeiden myynti alkaa 60min. ennen ryhmän alkua.

### Vesijumppa (kausimaksullinen)

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille ja liikuntarajoitteisille, oman toimintakyvyn mukaan. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai terveystieteidenkoodinumerolta (044 4860 917).

## REIPASTA VESILIIKUNTAA

### Sporttivesijumppa

Tehokas ja vaihteleva jumppa, jossa käytetään monipuolisesti eri välineitä. Hinta 4€ + uimahallimaksu. Jumppaan pääsee mukaan varaamalla ja maksamalla paikkansa ennakkoon kaupungin verkkosivuilta. Paikat tulevat myyntiin kuusi vuorokautta ennen jumppaa ja poistuvat myynnistä 2h ennen jumpan alkua. Ryhmään mahtuu max. 25 osallistujaa/kerta. Ennakkovarausta vastaan saat kassalta jumpparannekkeen, joka palautetaan ohjaajalle tunnin päätteeksi. Rannekkeen voi lunastaa kassalta aikaisintaan 1,5h ennen jumpan alkua ja se pitää lunastaa viimeistään 15min ennen jumpan alkua, tai muuten paikat tulevat kassalle uudelleen myyntiin muille asiakkaille. Lisätietoja ennakkovarausjärjestelmästä kaupungin verkkosivuilta.

## PERHELIKUNTAA

### Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoimna klo 14-15. Maksu 5-15-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.

### 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.

### Perheliikunta Vauhtia varpaisiin

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