

# AVOIMET LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2025

| MAANANTAI                                                                   | TIISTAI                                                           | KESKIVIIKKO                                                               | TORSTAI                                                          | PERJANTAI                                                 | LAUANTAI                                                                                                                                                                                                                                                        | SUNNUNTAI                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <b>9-9.45</b><br>Matalankynnyksen jumppa<br>Fysioterapian tila    |                                                                           |                                                                  |                                                           | <b>10.45-11.30</b><br>Koko perheen pallokoulu<br>Viholan koulu                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |
|                                                                             | <b>10-10.45</b><br>Tasapainoryhmä<br>Fysioterapian tila           |                                                                           | <b>10-10.45</b><br>Tasapainoryhmä<br>Fysioterapian tila          |                                                           | <b>10.45-11.30</b><br>Sporttivesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
|                                                                             |                                                                   | <b>14.30-15</b><br>Tuolijumppa<br>Uimahalli, liikuntasali                 |                                                                  | <b>14.30-15</b><br>Tuolijumppa<br>Uimahalli, liikuntasali | <b>14-15</b><br>Hyppytunti<br>Uimahalli, kuntoallas                                                                                                                                                                                                             | <b>14-</b><br>Vaihtuva vesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas             |
| <b>15-15.30</b><br>Vesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas                   |                                                                   |                                                                           | <b>15.30-16</b><br>Vesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas        |                                                           | <b>15-17</b><br>Perhetemppu kuperkeikka<br>Nokian koulu                                                                                                                                                                                                         | <b>15-17</b><br>Koko perheen<br>pallolukoulu<br>Harjuniityn liikuntahalli |
| <b>16-18</b><br>Yläkoululaisten maksuton<br>uinti ja kuntosali<br>Uimahalli |                                                                   | <b>17-18.30</b><br>Perheliikunta<br>Vauhtia varpasiin<br>Alhoniityn koulu |                                                                  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |
|                                                                             | <b>17.30-18.30</b><br>Liikuntahetki perheille<br>Alhoniityn koulu | <b>17.15-18</b><br>Reipas vesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas          |                                                                  |                                                           | <b>Vesijummat ja hyppytunti: uimahallin aukioloaikoina</b><br><b>Reipas vesijumppa: 1.9.-11.12. (ei viikolla 42)</b><br><b>Ikääntyneiden ryhmät: 25.8.-12.12. (ei viikolla 42)</b><br><b>Perheliikunta: 1.9.-7.12.</b><br><b>Pidätämme oikeudet muutoksiin.</b> |                                                                           |
|                                                                             | <b>18-18.45</b><br>Sporttivesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas  |                                                                           | <b>18-18.45</b><br>Sporttivesijumppa<br>Uimahalli, terapia-allas |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |

Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä FC Nokian, Kalypso Vesitanssikoulun, Nokian KrP:n, Nokian Mammot ry:n, Nokian voimisteluseuran ja Tampereen seudun autismiyhdistys TSAU:n kanssa.

Kevyttä liikuntaa

Nuorten ja perheiden liikuntaa

Kevyttä vesiliikuntaa

Reipasta vesiliikuntaa

Erityistä perheliikuntaa

# AVOIMET LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

## KEVYTTÄ LIIKUNTAA

### Matalan kynnyksen jumppa

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka ylläpitää ja kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkeet tehdään seisten tai tuolia apuna käyttäen. Tunnille voi osallistua myös apuvälineen (rollaattori tai keppi) kanssa. Ryhmä on maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

### Tasapainoryhmä

Ikääntyneille suunnattu kevyt tunti, joka ylläpitää ja kehittää monipuolisesti tasapainoa, sekä tukee liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Liikkeet tehdään seisten tai tuolia apuna käyttäen. Tunnille voi osallistua myös apuvälineen (rollaattori tai keppi) kanssa. Ryhmä on maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura.

### Tuolijumppa

Ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävä rauhallinen ja kevyt tunti, jossa harjoitellaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta tuolia apuna käyttäen. Liikkeet tehdään tuolia apuna käyttäen ja seisten. Tunnille voi osallistua myös apuvälineen kanssa. Ryhmä on maksuton, eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

## KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

### Vesijumppa

Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun ja lyhyet loppuvenytykset. Jumppa sopii erityisesti ikääntyneille, vähemmän liikkuneille ja liikuntarajoitteisille oman toimintakyvyn mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Ohjausmaksu (3,5€) ja uintimaksu maksetaan Nokian uimahallin kassalle aikaisintaan tunti ennen ryhmän alkua. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa.

## REIPASTA VESILIIKUNTAA

### Sporttivesijumppa

Tehokas ja vaihteleva jumppa, jossa käytetään monipuolisesti eri välineitä. Hinta 4,5€ + uintimaksu. Jumppaan ilmoittaudutaan ennakoon kaupungin verkkosivuilla ja samalla maksetaan ohjausmaksu verkkopankkitunnuksilla. Paikat tulevat myyntiin 6 vrk ennen jumppaa. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilla.

### Reipas vesijumppa

Samanlainen jumppa kuin Sporttivesijumppa, mutta osa paikoista on varattu ikinäätälaisille (eli Nokian kaupungin, Nokian vuokrat Oyj:n ja Kelan Nokian toimiston työntekijöille). Hinta 4,5€ + uintimaksu. Jumppaan ilmoittaudutaan ennakoon kaupungin verkkosivuilla ja samalla maksetaan ohjausmaksu verkkopankkitunnuksilla. Paikat tulevat myyntiin 6 vrk ennen jumppaa. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilla.

### Vaihtuva vesijumppa

Vuorotellen jumpataan Sporttivesijumppaa (45min), Syvänvedenjumppaa (30min) ja Sporttimaraton (90min). Katso tuntien tarkemmat kuvaukset ja ilmoittaudu mukaan kaupungin verkkosivuilla. Huom! Sporttimaraton alkaa jo klo 13.30! Ohjausmaksu (3,5€ tai 4,5€) maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankkitunnuksilla. Hinta ohjausmaksu + uintimaksu. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa.

## NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTAA

### Yläkoululaisten maksuton uinti ja kuntosali

Nokialaisten yläkoululaisten (7.-9. - luokkalaisten) oppilaiden maksuton uimahallin ja kuntosalin käyttömahdollisuus. Lisätietoja Harrasta Nokialla -hankkeen verkkosivuilla.

### Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoinna. Maksu 5-15-vuotiailta 1€ klo 13.30-14.30 välisenä aikana. Omatoimista hyppelyä, valvoja paikalla. Suunnattu uimataitoisille lapsille ja nuorille.

### Perheliikunta Vauhtia varpaisiin

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsee ohjatusti liikumaan ja leikkimään yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmä on maksuton eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Paikalle voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan. Ohjauksesta vastaa Nokian Mammat.

### Koko perheen pallokoulu

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmä on maksuton, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Harjuniityn pallokouluun voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan. Ohjauksesta vastaa Harjuniityssä FC Nokia ja Viholassa Nokian KrP.

### Perhetemppu kuperkeikka

Ryhmä on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pääsee temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä. Ryhmä on maksuton, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Paikalle voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan. Ohjauksesta vastaa Kalypso Vesitanssikoulu Oy.

## ERITYISTÄ PERHELIIKUNTAA

### Liikuntahetki perheille

Tunti on suunnattu perheille, jossa yhdellä tai useammalla perheenjäsenellä on neurokirjon erityispiirteitä. Liikuntahetkellä pyritään löytämään kaikille tekemistä oman mielenkiinnon mukaan. Sopii kaiken ikäisille lapsille ja nuorille. Voit ottaa mukaan omat mieluisat urheilu- ja leikkivälineesi. Ryhmä on maksuton, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Ohjauksesta vastaa Tampereen seudun autismiyhdistys TSAU ry.