

KAUSIMAKSULLISET LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
		7.30-8 BMI-ryhmän vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		
	8.30-9.30 Naisten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	
12.30-13.30 Erityisryhmien uinti- ja kuntosalivuoro Uimahalli	9.30-10.30 Miesten kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	9.30-10.15 Venyttely Uimahalli, painisali		10-12 Erityisryhmien uinti- ja kuntosalivuoro Uimahalli
14.30-15 BMI-ryhmän vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	9-10 Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10-11 Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	13.30-14.15 Venyttely Uimahalli, liikuntasali
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10-11 Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	10-11 Kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	
	9.30-10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis		10-11 Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	
17-17.30 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		12.30-13.15 Tehokas tuolijumppa Uimahalli, liikuntasali	17-17.30 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas
17.30-18 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas		15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	17.30-18 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas
			LAUANTAI	SUNNUNTAI
			9-9.30 Perheinti Uimahalli, terapia-allas	
	Kevyttä vesiliikuntaa			
Kevyttä liikuntaa	Erityisryhmien liikuntaa			
Reipasta liikuntaa	Lasten ja perheiden liikuntaa			
Toimintakausi: 25.8.-13.12.2025 (ei viikolla 42) Pidätämme oikeudet muutoksiin.				

Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Jumppiksen ja Liikuntamaailman kanssa.

KAUSIMAKSULLISET LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

KEVYTTÄ LIIKUNTAA

Venyttely

Rauhallinen kehonhuoltotunti, joka kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. Kevyen lämmittelyn jälkeen keskitytään kehonhuoltoon, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan koko kaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

REIPASTA LIIKUNTAA

Kiertoharjoittelut

Ryhmät on suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille. Osa ryhmistä on erikseen miehille ja naisille, osa molemmille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan koko kaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

Tehokas tuolijumppa

Toimintakykyä ylläpitävä ja kehittävä tunti, jossa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta tuolia apuna käyttäen. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan koko kaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

Vesijumppa

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Tunti soveltuu myös liikuntarajoitteisille oman toimintakyvyn mukaan. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan koko kaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAA

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalivuoro

Tällä suljetulla vuorolla voi uida, käydä kuntosalilla ja osallistua vesijumppaan. Vuorolla käy tällä hetkellä Hempankaari, Miete ry ja yksittäisiä muita henkilöitä. Lisätietoja mahdollisuudesta osallistua vuorolle uimahallipalveluesimieheltä.

BMI-ryhmän vesijumppa

Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun ja lyhyet loppuvenyttelyt. Painonhallintaryhmä on tarkoitettu liikuntaneuvonnan asiakkaille. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta tai liikuntaneuvojalta.

Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä

Vapaata kuntosaliharjoittelua liikuntaneuvojan opastuksella. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pysty osallistumaan kiertoharjoitteluryhmiin fyysisten haasteiden vuoksi. Lisätietoja mahdollisuudesta osallistua ryhmään liikuntaneuvojalta.

Erityisryhmien kuntosalivuoro

Vapaata kuntosaliharjoittelua liikuntaneuvojan opastuksella. Vuorolla käy sekä liikuntarajoitteisia että painonhallintaryhmäläisiä. Lisätietoja mahdollisuudesta osallistua ryhmään liikuntaneuvojalta.

LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTAA

Uimakoulu

Ryhmässä opetellaan alkeisuumataitoja. Uimakoulut on tarkoitettu 5-vuotta täyttäneille lapsille ja ne kokoontuvat kaksi kertaa viikossa. Varhaistaitoryhmä on tarkoitettu veteen tottumattomille lapsille ja alkeisryhmä on tarkoitettu veteen jo tottuneille, mutta vielä uimataidottomille lapsille. Ryhmät ovat maksullisia. Uimakoulujaksoja on kauden aikana kolme ja niille ilmoittaudutaan ennakkoon. Ilmoittautua voi vain yhdelle jaksolle! Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

Perheuinti

Ryhmässä opetellaan varhaisia uimataitoja leikin kautta. Ryhmä on suunnattu 2–5-vuotiaiden lasten perheille. Ryhmään osallistutaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmä on maksullinen. Perheuintijaksoja on kauden aikana kaksi ja niihin ilmoittaudutaan ennakkoon. Ilmoittautua voi vain yhdelle jaksolle! Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.