nokiankaupunki.fi

AVOIMET LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2026

NOKIAN KAUPUNKI

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	9–9.45 Matalankynnyksen jumppa Virta, Hiomo-sali				**10.30–11.30** Koko perheen pallokoulu Viholan koulu	
	10–10.45 Tasapainoryhmä Virta, Hiomo-sali		**10.15–11** Tasapainoryhmä Virta, Hiomo-sali		**10.45–11.30** Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas	
		14.30–15 Tuolijumppa Uimahalli, liikuntasali		**14.30–15** Tuolijumppa Uimahalli, liikuntasali	**14–15** Hyppytunti Uimahalli, kuntoallas	**14–14.45** Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas
15.30–16 Vesijumppa 30 min. Uimahalli, terapia-allas			**15.30–16.15** Vesijumppa 45 min. Uimahalli, terapia-allas		**15–17** Perhetemppu kuperkeikka Nokian koulu	**16–18** Koko perheen palloilukoulu Harjuniityn koulu
16–18 Yläkoululaisten maksuton uinti ja kuntosali Uimahalli		**17–18.30** Perheliikunta Vauhtia varpaisiin Alhoniityn koulu				
	17.30–18.30 Liikuntahetki perheille Alhoniityn koulu	**17.15–18** Reipas vesijumppa Uimahalli, terapia-allas			**Vesijumpat ja hyppytunti: uimahallin aukioloaikoina** **Reipas vesijumppa: 2.9.–9.12.2026 (ei viikolla 42)** **Kevyen liikunnan ryhmät: 31.8.–11.12.2026 (ei viikolla 42)** **Perheiden liikuntaryhmät: 7.9.–6.12.2026.** **Pidätämme oikeudet muutoksiin.**	
	18–18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas		**18–18.45** Sporttivesijumppa Uimahalli, terapia-allas			

Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä FC Nokian, Kalypso Vesitanssikoulun, Nokian KrP:n, Nokian Mammat 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 ennakkoilmoittautumista. 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 ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa tiistaisin Nokian voimisteluseura ja torstaisin Nokian liikuntapalvelut.

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 ennakkoilmoittautumista.

KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

Vesijumppa 30 min. / 45 min.
Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille sekä liikuntarajoitteisille oman toimintakyvyn mukaan. Tunnilla kehitetään liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa. Harjoitteet tehdään nivelystävällisesti veden vastusta hyödyntäen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Ohjausmaksu 30 min ryhmässä 3,5€ ja 45 min ryhmässä 4,5€, lisäksi molemmissa uintimaksu. Ohjausmaksu 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 ennakkoon kaupungin verkkosivuilla ja samalla maksetaan ohjausmaksu verkkopankkitunnuksilla. Paikat tulevat myyntiin 3 vrk ennen jumppaa. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

Reipas vesijumppa
Samanlainen jumppa kuin Sporttivesijumppa, mutta ikinäätäläiset (eli Nokian kaupungin, Nokian vuokrakodit Oy:n ja Kelan Nokian toimiston työntekijät) saavat lunastettua paikan ilman ohjausmaksua. Hinta 4,5€ + uintimaksu. Jumppaan ilmoittaudutaan ennakkoon kaupungin verkkosivuilla ja samalla maksetaan ohjausmaksu verkkopankkitunnuksilla. Paikat tulevat myyntiin 3 vrk ennen jumppaa. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTAA

Yläkoululaisten maksuton uinti ja kuntosali
Nokialaisten yläkoululaisten (7.-9. – luokkalaisten) oppilaiden maksuton uimahallin ja kuntosalin käyttömahdollisuus, tilavaraukset huomioiden. 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 liikkumaan ja leikkimään yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmä on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista 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 ennakkoilmoittautumista 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 ennakkoilmoittautumista tarvita. Paikalle voi saapua joustavasti oman aikataulun mukaan. Ohjauksesta vastaa Kalypso Vesitanssikoulu Oy.

ERITYISTÄ PERHELIIKUNTA

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 ennakkoilmoittautumista tarvita. Ohjauksesta vastaa Tampereen seudun autismiyhdistys TSAU ry.