KAUSIMAKSULLISET LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2026

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** Kehonhuolto Uimahalli, painisali		**10–12** Erityisryhmien kuntosalivuoro Uimahallin kuntosali
14.30–15 BMI-ryhmän vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	**9–10** Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	**13.15–13.45** Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	**9–10** Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	**13.45–14.15** Helpompi kehonhuolto Uimahalli, liikuntasali
15–15.30 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	**10–11** Liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmä Fysioterapian kuntosali	**13.45–14.15** Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	**10.15–11.15** Kiertoharjoittelu Uimahalli, kuntosali	
	9.30–10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis	**15.15–16** Haastavampi kuntojumppa Uimahalli, liikuntasali	**10–11** Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	
17–17.30 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas	**13.15–13.45** Helpompi kuntojumppa Virta, Hiomo-sali		**15–15.30** Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas	**17–17.30** Uimakoulu Uimahalli, lasten allas
17.30–18 Uimakoulu Uimahalli, lasten allas	**15–15.30** Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas			**17.30–18** Uimakoulu Uimahalli, lasten allas
	15.30–16 Vesijumppa Uimahalli, terapia-allas			
Toimintakausi: 31.8.–11.12.2026 **(ei viikolla 42)** **Pidätämme oikeudet muutoksiin.**				**LAUANTAI**
Liikuntatarjonnan järjestää Nokian kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Jumppiksen ja Liikuntamaailman kanssa.		NOKIAN KAUPUNKI		**9–9.30** Perheuinti Uimahalli, terapia-allas

Kevyttä liikuntaa | **Reipasta liikuntaa** | Kevyttä vesiliikuntaa | **Erityisryhmien liikuntaa** | **Lasten ja perheiden liikuntaa**

KAUSIMAKSULLISET LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

KEVYTTÄ LIIKUNTAA

Kehonhuolto
Rauhallinen kehonhuoltotunti, joka kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. Kevyen lämmittelyn jälkeen keskitytään kehonhuoltoon, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Liikkeitä tehdään myös lattialla istuen ja makoillen. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan syyskaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

Helpompi kehonhuolto
Tunti on rauhallinen ja keskittyy kehon avaaviin liikkeisiin sekä kevyeen venyttelyyn. Liikkeitä tehdään seisten, ja apuna voidaan käyttää tuolia. Tunnilla ei tehdä lattialla maaten tai istuen tehtäviä liikkeitä, joten se sopii hyvin myös niille, joille lattiatason harjoitteet eivät ole mahdollisia. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan syyskaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

Helpompi kuntojumppa
Tunti sisältää monipuolista lihaskuntoa kehittävää ja sykettä nostavaa liikuntaa. Harjoitteita tehdään pääosin seisten, ja tuolia voidaan käyttää tarvittaessa apuna. Tunnilla ei tehdä lattialla maaten tai istuen tehtäviä liikkeitä, joten se sopii hyvin myös aloittelijoille tai kevyempää harjoittelua kaipaaville. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan syyskaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

REIPASTA LIIKUNTAA

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

Haastavampi kuntojumppa
Tämä ryhmä on suunnattu vasta eläköityneille tai eläköitymässä oleville, jotka haluavat kokeilla monipuolista kuntojumppaa liikuntasaliympäristössä. Tunnilla kokeillaan vaihtelevasti eri liikuntamuotoja osallistujien toiveita kuunnellen. Harjoittelu on reipasta, sykettä nostavaa ja innostavaa, ja se kehittää erityisesti kestävyyttä, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Liikkeistä tarjotaan tarvittaessa vaihtoehtoja eri kuntotasoille. Osallistujien tulee pystyä siirtymään lattiatasolle ja liikkumaan siellä sujuvasti. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan syyskaudeksi. Lisätietoja kaupungin verkkosivuilta.

KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

Vesijumppa
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. Ryhmä on maksullinen ja siihen ilmoittaudutaan syyskaudeksi. 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 loppuvenytykset. 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 alkeisuimataitoja. 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.