

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.15-8 Kevyt vesijumppa avoin Uimahalli, Terapia-allas	9-9.30 Tuolijumppa avoin Orvokin palvelukeskus	8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-9.45 Venyttely Uimahalli, Painisali	9-10 Kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali
8-8.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-10.30 Tuolijumppa avoin Vihnuskatu 15	8.30-9 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9-10 Kiertoharjoittelu Jumppis	10-11 Kuntosalikurssi Uimahalli, Kuntosali
9-10 Naisten kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	9-9.45 Matalankynnyksen jumppa avoin Fysioterapian tila	11-12 Voimatasapainojumppa Uimahalli, Liikunta-/painisali	10-11 Perhesirkus Uimahalli, Painisali	12-12.45 Venyttely Uimahalli, Liikuntasali
10-11 Miesten kiertoharjoittelu Uimahalli, Kuntosali	10-10.45 Tasapainoryhmä avoin Fysioterapian tila	13.15-13.45 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	10-11 Naisten kiertoharjoittelu Liikuntamaailma	14-15 Kuntosali - avoin Uimahalli, Kuntosali
15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	9.30-10.30 Naisten kiertoharjoittelu Jumppis	13.45-14.15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
15.30-16 Kevyt vesijumppa - avoin Uimahalli, Terapia-allas	15-15.30 Miesten vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	14.30-15 Tuolijumppa avoin Uimahalli, Liikuntasali	15-15.30 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	
	15.30-16 Vesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		15.30-16 Kevyt vesijumppa avoin Uimahalli, Terapia-allas	
	18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas		18-18.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	SUNNUNTAI
			LAUNTAI	14-14.45 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas
			10.30-11.15 Sporttivesijumppa Uimahalli, Terapia-allas	16-17 Koko perheen pallolukoulu Harjuniityn liikuntahalli
Kevyttä liikuntaa			14-15 Hyppytunti Uimahalli, Kuntoallas	
Reipasta liikuntaa	Kevyttä vesiliikuntaa			
Perheliikuntaa	Reipasta vesiliikuntaa			
			15.15-16.15 Koko perheen pallolukoulu Nokian koulu	

Toimintakausi 30.8.-13.12.2021
Perheliikuntaryhmät 6.9.-5.12.2021
Ei viikolla 42.
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT - TUNTIKUVAUKSET

KEVYTTÄ LIIKUNTAA

Kuntosali -avoin

Asiakkaat saavat ohjaajalta nousujohtaisen harjoitusohjelman, ohjaaja paikalla ja opastaa tarvittaessa laitteiden käytössä, tähän ryhmään voi tulla mukaan myös kesken kauden. Ryhmään pääsee mukaan kertamaksulla (3€/kerta), ei ennakkoilmoittautumista. Viikoittaisissa Kiertoharjoitteluryhmissä käyvät eivät voi käydä avoimen kuntosalin vuoroilla. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin alussa. Ryhmään mahtuu maks.10 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 30 min ennen ryhmän alkua.

Kuntosalikurssi aloittelijoille

Kurssi on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja harjoittelusta kiinnostuneille ikääntyneille, ensisijaisesti yli 70-vuotiaille. Kurssi sisältää harjoitusohjelman suunnittelun yhdessä liikunnanohjaajan kanssa, laitteiden käyttöopastuksen, ohjauksen turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti sekä liikuntaneuvontaseurannan halukkaille. Maksimiosallistujamäärä 7hlö/kurssi. Yksi kurssi kokoontuu seitsemän kertaa, kurseja järjestetään kaksi syyskauden aikana. Kurssit ovat maksullisia ja niihin on ennakkoilmoittautuminen puhelimitse erillisinä ajankohtina. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai valvomon liikunnanohjaajilta (040 8443 955).

Matalan kynnyksen jumppa

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen ja kevyt tunti, joka kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja yli 70-vuotiaille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Pyry ry.

Matalan kynnyksen tasapainoryhmä

Ikääntyneille suunnattu rauhallinen ja kevyt tunti, joka kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa. Tunti sopii myös aloittelijoille ja yli 70-vuotiaille. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Pyry ry.

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 ennakkoilmoittautumista.

Venyttely

Rauhallinen kehonhuoltotunti, joka kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. Kevyen lämmittelyn jälkeen keskitytään kehonhuoltoon, venyttelyyn ja rentoutumiseen. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

Voima- ja tasapainojumppa

Monipuolista lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua. Jumppa sisältää myös venyttelyä ja kehonhuoltoa. Tunti sopii myös aloittelijoille. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

REIPASTA LIIKUNTAA

Kiertoharjoittelut

Ryhmä on suunnattu kuntosaliharjoittelua jo aikaisemmin harrastaneille. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna ohjaajan opastuksessa. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta.

KEVYTTÄ VESILIIKUNTAA

Kevyt vesijumppa (avoin)

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmään pääsee mukaan kertamaksulla (3€/kerta(30min) tai 4€/kerta(45min) + uimahallimaksu), ei ennakkoilmoittautumista. Maksu maksetaan uimahallin kahvion kassalle, josta saat jumpparannekkeen, jonka ohjaaja kerää tunnin päätteeksi. Rannekkeita myydään 1kpl/asiakas. Ryhmään mahtuu maks. 20 osallistujaa. Rannekkeiden myynti alkaa 60min. ennen ryhmän alkua, poikkeuksena aamujumpat joihin myynti alkaa 75 min. ennen ryhmän alkua.

Vesijumpat

Tunti on kevyt ja sopii myös vasta-alkajille. Jumppa sisältää alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun eri välineitä käyttäen ja lyhyet loppuvenyttelyt. Ryhmä on kausimaksullinen ja siihen on ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja liikuntapalveluiden verkkosivuilta tai terveystieteidenkoordinaattorilta (044 4860 917).

REIPASTA VESILIIKUNTAA

Sporttivesijumppa

Tehokas ja vaihteleva jumppa, jossa käytetään monipuolisesti eri välineitä. Jumppa järjestetään terapia-altaassa. Hinta 4€ + uimahallimaksu. Jumppaan pääsee mukaan varaamalla paikkansa kaupungin verkkosivuilta löytyvästä Online-varausjärjestelmästä. Paikat tulevat myyntiin viikkoa ennen jumppaa ja poistuvat myynnistä 2h ennen jumpan alkua. Mikäli ennakkovarauspaikat (20kpl) ei ole loppuunmyyty määräaikaan mennessä, mahdolliset vapaat jumppapaikat tulevat myyntiin 1h ennen jumppaa uimahallin kassalle. Lisätietoja Online-varausjärjestelmästä kaupungin verkkosivuilta.

PERHELIIKUNTAA

Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoinna klo 14:00-15:00. Maksu 5-16-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 pelailaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Nokian koululla ohjauksesta vastaa Nokian Krp ja Harjuniityn liikuntahallilla FC Nokia.

Perhesirkus

Perhesirkus on suunnattu koko perheelle. Tunnilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. Akrobatia, jongleeraus ja tasapainoilu) sekä erilaisten sirkusvälineiden käyttöä. Koko perheen yhteisen liikuntahetken lomassa kehittyvät myös motoriset perustaidot. Ryhmä on avoin ja maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

MAANANTAI

- 7.15–8 Kevyt vesijumppa, avoin, Uimahallin terapia-altas
- 8–8.30 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 9–10 Naisten kiertoharjoittelu, Reipasta liikuntaa, Uimahallin kuntosali
- 10–11 Miesten kiertoharjoittelu, reipasta liikuntaa, Uimahallin kuntosali
- 15–15.30 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 15.30–16 Kevyt vesijumppa, avoin, Uimahallin terapia-allas

TIISTAI

- 9–9.30 Tuolijumppa, avoin, kevyttä liikuntaa, Orvokin palvelukeskus
- 10–10.30 Tuolijumppa avoin, kevyttä liikuntaa, Vihnuskatu 15
- 9–9.45 Matalankynnyksen jumppa, avoin, kevyttä liikuntaa, Fysioterapian tila
- 10–10.45 Tasapainoryhmä, avoin, kevyttä liikuntaa, Fysioterapian tila
- 9.30–10.30 Naisten kiertoharjoittelu, reipasta liikuntaa, Jumpis
- 15–15.30 Miesten vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 15.30–16 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 18–18.45 Sporttivesijumppa, reipasta vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas

KESKIVIIKKO

- 8–8.30 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 8.30–9 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 11–12 Voimatasapainojumppa, kevyttä liikuntaa, Uimahallin liikunta- ja painisali
- 13.15–13.45 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 13.45–14.15 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 14.30–15 Tuolijumppa, avoin, kevyttä liikuntaa, Uimahallin liikuntasali

TORSTAI

- 9–9.45 Venyttely, kevyttä liikuntaa, Uimahallin painisali
- 9–10 Kiertoharjoittelu, reipasta liikuntaa, jumpis
- 10–11 Perhesirkus, perheliikuntaa, Uimahallin painisali
- 10–11 Naisten kiertoharjoittelu, reipasta liikuntaa, Liikunta-maailma
- 14.30–15 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 15–15.30 Vesijumppa, kevyttä vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 15.30–16 Kevyt vesijumppa, avoin, Uimahallin terapia-allas

PERJANTAI

- 9–10 Kiertoharjoittelu, reipasta liikuntaa, Uimahallin kuntosali
- 10–11 Kuntosalikurssi, kevyttä liikuntaa, Uimahallin kuntosali
- 12–12.45 Venyttely, kevyttä liikuntaa, Uimahallin kuntosali
- 14–15 Kuntosali, avoin, kevyttä liikuntaa, Uimahallin kuntosali

LAUANTAI

- 10.30–11.15 Sporttivesijumppa, reipasta vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 14–15 Hyppytunti, perheliikuntaa, Uimahallin kuntoallas
- 15.15–16.15 Koko perheen palloilukoulu, perheliikuntaa, Nokian koulu

SUNNUNTAI

- 14–14.45 Sporttivesijumppa, reipasta vesiliikuntaa, Uimahallin terapia-allas
- 16–17 Koko perheen palloilukoulu, perheliikuntaa, Harjuniityn liikuntahalli