

Perheliikuntaa yhdessä



PerheTemppuilu Isoniitun koulu (Löydöskuja 2)

Keskiviikko 18.00-18.45

on lapsen ja aikuisen yhteinen harrastus, jossa harjoitellaan ohjastusti yhdessä kehonhallintaa ja liikunnan perustaitoja kuten juokseminen, kiipeäminen, heittäminen, kiinnittäminen, hyppääminen jne. Keskeisenä ajatuksena on yhdessä tekeminen (lapsi + aikuinen) ja taitojen opettelu leikkien ja mukavien harjoitteiden, tehtävien avulla.

Taaperojumppa Klaukkala budo tila (Kuonomäentie 2)

Torstai 10.00-10.45

Lapsen ja aikuisen yhteinen liikuntatuokio. Tärkeintä on onnistumisen elämykset ja liikunnan iloa. Tunnilla harjoitellaan liikunnan perustaitoja leikkien, musiikin, temppuratojen, välineiden ja tehtävien avulla. Opitaan samalla myös sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista. Mukana tunnilla voivat halutessaan olla molemmat vanhemmat. Sisaruksen (alle 1 v.) voi ottaa mukaan tunnille esim. kantokopassa tai rintarepussa.

Äiti-vauva jumppa Klaukkala budo tila (Kuonomäentie 2)

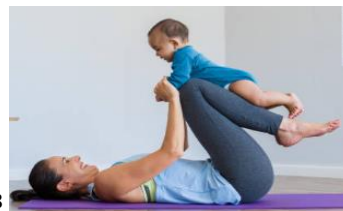
Torstai 11.00-11.45

Tunti on vauvan ja vanhemman yhteinen liikuntatunti. Tunnilla liikutaan vauvan ehdoilla, lapsi voi olla useassa liikkeessä mukana tai vaihtoehtoisesti lattialla viiltä menoa seuraamassa. Tunnilla huomioidaan raskauden jälkeinen palautuminen. Ohjaaja antaa liikkeistä eritasoisia vaihtoehtoja, joista voit valita oman synnytyksestä palautumistilanteesi mukaisen vaihtoehdon. Tunnilla testataan vatsalihasten erkauman tila, tehdään harjoitteita lantionpohjan lihaksille ja harjoitellaan keskivartalon käyttöä kehon hallinnassa. Tarkoituksena on myös vahvistaa isompia lihasryhmiä, jalkalihaksia ja selkää sekä huomioida niska- hartiaseudun hyvä lihaskunto ja liikkuvuus. Lopuksi loru- tai laululeikki vauvalle ja lempeät venyttelyt.

Liikunnan lisäksi tapaamme tunnilla muita äitejä vauvoineen ja yhdessä on hieno seurata oman kunnan edistymistä ja ryhmän vauvojen kehitystä.

Kurssin hinta 60€/perhe

Ilmoittautuminen www.nurmijarvi.fi/liikunta puh. 040 3174667 tai 040 3172048



MEIDÄN PERHE LIIKKUU YHDESSÄ



Äiti-vauva jumppa

Klaukkala budo tila (Kuonomäentie 2)
Torstai 11.00-11.45



PerheTemppuilu

Isoniitun koulu
Keskiiviikko 18.00-18.45



Taaperojumppa

Klaukkala budo tila (Kuonomäentie 2)
Torstai 10.00-10.45



Teini tutustuminen! *UUTUUS!*

LOKAKUUN AJAN

Perheen teini-ikäinen on tervetullut kokeilemaan "liikuntalippu tunteja" veloituksetta 2krt lokakuun aikana.

Kalenterin löydät:

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntakalenteri/>



MUISTA MYÖS MAKSUTTOMAT LIIKUNTAMAAT:

LAUANTAINA Mäntyselön koulu 16.00-18.00

SUNNUNTAINA Länsikaaren koulu 12.00-13.45 JA 14.30-16.15 Kivenpuiston koulu

Ilmoittaudu tunneille:

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/lasten-ja-perheiden-liikunta/>