

Liikutaan yhdessä!



Nurmijärven ohjatut liikuntapalvelut 2019–2020

Sisällys

Kysy liikunnasta.....	3
Ilmoittautuminen.....	4
Maksut.....	5
Työkäisten liikunta.....	6
Liikunta- ja elintapaneuvonta.....	8
Paino haltuun -valmennusryhmä.....	9
Terveysliikunta ikäihmisille.....	10
Lasten liikunta.....	14
Soveltava liikunta.....	16
Tule luistelemaan.....	18
Oletko jo tutustunut?.....	19



Nurmijärvi
on
ilmiö

Julkaisija: Nurmijärven kunnan
liikuntapalvelut

Taitto: AD Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino: Trinket, 2019



NURMIJÄRVI

Kysy liikunnasta

Liikuntapalvelut

Käyntiosoite

Keskustie 2 B, 09100 Nurmijärvi

Toimisto avoinna ma-to klo 8–15.30,
pe ja arkipyhien aatot klo 8–14

Liikuntapäällikkö

Antero Lempio

p. 040 317 2050

antero.lempio@nurmijarvi.fi

Lasten ja nuorten liikunta Soveltava liikunta

Liikuntasuunnittelija Jonna Suonio

p. 040 317 2048

jonna.suonio@nurmijarvi.fi

Työikäisten liikunta

Liikuntasuunnittelija Heli Kurhela

p. 040 317 4667

heli.kurhela@nurmijarvi.fi

Ikäihmisten liikunta Soveltava liikunta

Liikuntasuunnittelija Petra Kela

p. 040 317 2046

petra.kela@nurmijarvi.fi

Ryhmien ohjaustoiminta

Liikunnanohjaaja Toni Koskinen

p. 040 317 2047

toni.koskinen@nurmijarvi.fi

Salivuorot

Toimistosihtööri Jonna Kivi

p. 040 317 4890

jonna.kivi@nurmijarvi.fi

Liikuntapaikkojen hoito ja rakentaminen

(Tekninen keskus)

Liikuntapaikkapäällikkö Ville Ruokoja

p. 040 317 4001

Klaukkalan urheilualue ja liikuntapaikat

p. 040 317 4003

liikuntapaikat.klaukkala@nurmijarvi.fi

Rajamäen urheilualue ja liikuntapaikat

p. 040 317 4007

liikuntapaikat.rajamaki@nurmijarvi.fi

Kirkonkylän liikuntapaikat, ulkoilualueiden hoito

p. 040 317 4005 ja 040 317 4006

Porkkalan mökin varaukset

Palvelusihtööri Tuija Heiskanen

Kunnanvirasto

p. 09 2500 2560

Venepaikat

Toimialasihtööri Monica Hallikainen

p. 09 2500 2303

henkilökunnan sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@nurmijarvi.fi



Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset ryhmiin 13.8.2019 klo 9 alkaen
www.nurmijarvi.fi/liikunta tai puhelimitse
p. 040 317 2046, 040 317 2047, 040 317 2048,
040 317 4667, 040 317 2050 tai 040 317 4890.

Ilmoittautumisia ei oteta vastaan sähköpostitse,
tekstiviestitse eikä vastaajaviesteinä.

**Peruuttamatta jääneistä ilmoittautumisista
peritään kurssimaksu voimassa olevan
hinnaston mukaisesti.**

Peruutukset tulee tehdä 13.9.2019 mennessä.

Työikäisten liikuntatunneille ei ennako-
ilmoittautumista lukuun ottamatta Paino
haltuun -ryhmää.

SYYSKAUSI 2.9.–5.12.2019
syysloma vko 42

KEVÄTKAUSI 7.1.–23.4.2020
talviloma vko 8

Tunteja ei pidetä pyhäpäivinä eikä lomaviikoilla.
Juhlapyhien aattoina mahdollisia muutoksia
aikatauluissa.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin
niistä ennalta ilmoittamatta.

Maksut

KKI-lippuvihkoja voi ostaa

- ▶ Liikuntapalvelujen toimistolta (käteinen/liikuntasetelit*)
- ▶ Kirjastoista (käteinen/pankkikortti)
- ▶ Rajamäen uimahallista (käteinen, pankkikortti, liikuntasetelit*)

KKI-passi

KKI-passilla voi käydä kaikilla terveysliikuntakalenterin tunneilla (lukuun ottamatta miesten kaukalopalloa) rajoituksetta kauden aikana.

KKI-passi on henkilökohtainen ja tulee esittää joka kerta tunnin alussa ohjaajalle.

Passeja voi ostaa:

- ▶ Liikuntapalvelujen toimistolta (käteinen/liikuntasetelit*)
- ▶ Rajamäen uimahallista (käteinen, pankkikortti, liikuntasetelit*) (* Smartum-, Tyky-, Virike-, tai Kulttuurisetelit)

Työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat voivat ostaa KKI-lippuvihkon 30 € hintaan perusteena olevaa korttia esittämällä.

Työikäisten liikunta	KKI- tunnit Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät Kehonhuolto KKI-passi Paino Haltuun- ryhmä Miesten kaukalopallo 40+	5 € (KKI-lippu)/krt 3 €/kerta 30 €/kausi 100 €/kausi 70 €/kausi 80 €/kausi
Ikäihmiset	Seniorijooga Kehonhuolto Asahi Voimaa vuosiin-jumppa Tuolijumppa Senioritanssi Allasjummat	30 €/kausi 30 €/kausi 30 €/kausi 30 €/kausi maksuton maksuton 30 €/kausi
Lasten liikunta	Sporttikerho Telinejumppa Keppihevos-treeni Perhetempuilu Taaperojumppa Liikuntamaa	60 €/kausi 60 €/kausi 60 €/kausi 60 €/kausi 60 €/kausi maksuton
Soveltava liikunta	Soveltava kuntosali Kehitysvammaisten liikuntakerho Kehitysvammaisten kuntosali Soveltava luistelu	30 €/kausi maksuton 30 €/kausi 30 €/jakso (6 kertaa)

Työikäisten liikunta

KKI-kalenteri			
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
17–18 KKI Teema Kivenpuiston koulu	17–18 KKI IISI Kivenpuiston koulu	17:30–18:30 KKI Voima KuntoCenter	17–18 KKI Kiertoharjoittelu Kivenpuiston koulu
18–19:30 KKI Kuntoryrkkeily Kivenpuiston koulu	18–19 KKI Voimaa vartaloon Kivenpuiston koulu	19–20 KKI Zumba Rajamäen peilisali	18–19:30 KKI Kuntoryrkkeily Haikalan koulu
18–18:45 KKI Kahvakuula Rajakaari, liikuntasali	19–20 KKI Voimaa vartaloon Nummenpään koulu	19–19:45 KKI Kahvakuula Harjulan koulu	19–20 KKI Voimaa vartaloon Röykän koulu
	19–20 KKI Asahi Länsikaaren koulu	19:45–20:30 KKI Kehonhuolto Harjulan koulu	

SYYSKAUSI 2.9.–5.12.2019 KEVÄTKAUSI 7.1.–23.4.2020

KKI-tunneille ei tarvitse ennakoilmoittautua, vaan voit maksaa käyntisi kertamaksuna (KKI- lipuilla/ kki-passilla).

Asahi

Asahin liikesarjat on suunniteltu niin, että koko keho saa niiden avulla avaavan ja venyttävän harjoituksen. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja kuntoisille. Tällä tunnilla parannat nivelten liikkuvuutta, kehität tasapainoasi, hoidat ja ehkäiset niskahartiasseudun sekä selän vaivoja. Mukaan tunnille tarvitset maton.

IISI

Helppo ja kevyt tunti. Tunnilla kehitetään monipuolisesti koko vartaloa. Tunti sisältää askellusta, tasapainoilua sekä lihaskuntoa. Voit yhdistää IISI ja Voimaa vartaloon tunnin hyväksi kokonaisuudeksi. Mukaan tunnille tarvitset maton.

Kahvakuula

Kahvakuulalla tehtävät harjoitteet kehittävät monipuolisesti jalkojen, keskivartalon, selän ja käsien lihasvoimaa sekä kehonhallintaa ja liikkuvuutta.

Kehonhuolto

Kehonhuoltotunti koostuu rauhallisesta alkulämmittelystä, vartalonhallintaharjoitteista sekä liikkuvuutta lisäävistä harjoitteista. Tunnin tavoitteena on tuoda rentoutta ja hyvää oloa niin keholle kuin mielelle. Soveltuu kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Mukaan tunnille tarvitset maton.

Kiertoharjoittelu

Tällä tunnilla pääset nostamaan sykettä ja treenaamaan monipuolisesti koko vartalon läpi. Tunti soveltuu kaikille, sillä tunnin tehon määrittät itse. Kiertoharjoittelussa kierrämme erilaisia treenipisteitä läpi haastaen itseämme kelloa vastaan. Mukaan tunnille tarvittiset maton.



Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja kohtuullisen raskasta liikuntaa. Tunnit sisältävät nyrkkeilytekniikoiden harjoittelua ja monipuolista lihaskuntotreeniä.

Teema 2019

Tunnilla aiheet vaihtuvat noin 4 viikon välein. Muutokset tunteihin mahdollisia. Tunnille mukaan tarvitset vain oman maton.

Syyskauden 2019 teemat

- **2.9.–23.9. Core + venyttely**
Rauhallinen keskivartaloa vahvistava tunti, missä pyritään kehittämään monipuolisesti keskivartalon lihaksistoa sekä tasapainoa. Tunti sisältää pidemmät venyttelyt.

- **30.9.–28.10 Syke**

Vauhdikkaampi askellustunti, missä tarkoituksena on kohottaa sykettä. Tunti sisältää monipuolista askellusta, lihaskuntoa sekä venyttelyä. Jokainen tekee tunnilla oman kuntonsa mukaan.

- **4.11.–25.11. Reisi-vatsa-pakara**

Reisi-vatsa-pakara tunnilla laitetaan kuormitusta jalkoihin ja vatsalihaksiin. Tunti sisältää alkulämmittelyt, työosuuden jaloille sekä vatsalihaksille. Tunnin lopussa on venyttelyt.

- **2.12. Hiit + venyttelyt**

Tunti missä nostetaan sykettä nopeasti ylös. Jokainen tekee tunnilla omaan tahtiinsa. Tunti sisältää pitkät venyttelyt.

Kevätkauden 2020 teemat ilmoitetaan tunnilla ja netissä syyskauden 2019 lopussa.

Voimaa Vartaloon

Tunti on helposti ja turvallisesti yksinkertaisilla liikkeillä suoritettavaa jumppaa mukavan musiikin tahdissa. Sopii niin aloittelevalle kuin pitkään jumpanneellekin. Mukaan tunnille tarvitset maton.

Voima

Tällä tunnilla pääset kehittämään lihasvoimaasi monipuolisesti. Tunti sisältää alkulämmittelyt, treenioisuuden sekä venyttelyt. Tunnilla kehität voimaasi energisessä ympäristössä erilaisia välineitä hyödyntäen.

Zumba®

Zumba® on latinorytmeihin perustuva tanssi-fitness-tunti. ZUMBA on rytmikästä, helppoa ja hauskaa tanssia.

KKI-lippuja voit ostaa

- liikuntapalvelujen toimistolta (käteinen, liikuntasetelit, Smartum saldo- kortin verkkomaksu etukäteen ja kuittia vastaan*)
 - kirjastoista (pankkikortti / käteinen)
 - Rajamäen Uimahallista (käteinen, pankkikortti, liikuntasetelit, liikuntakortit*)
- * (Smartum-, Tyky-, Virike-, tai Kulttuuri-setelit).

KKI-lippu 5 €/3 € kerta tai KKI-passi 100 €.

KKI- lippuvihko (10 kertaa) maksaa 50 €.

Työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat saavat ostaa KKI-lippuvihon 30 euron hintaan perusteena olevaa korttia esittämällä.

KKI-passilla voit käydä kaikilla terveysliikuntakalenterin tunneilla rajoituksetta kauden aikana, lukuun ottamatta miesten kaukalopallotunteja. KKI-passi on henkilökohtainen ja tulee esittää joka kerta tunnin alussa ohjaajalle.

KKI-passit ovat myynnissä liikuntapalvelujen toimistolla kirkonkylällä osoite Keskustie 2 b (kunnanvirasto) sekä Rajamäen uimahallilla. Passin voi maksaa käteisellä ja/tai liikunta-, kulttuuri- ja virikeseteleillä.

Miesten kaukalopalloa (mies 40+)

**Klaukkalan jäähallilla 10.8.2019–30.5.2020
lauantaisin klo 7.00-8.00**

Motivaatiosi on kunnan kohottaminen, painonhallinta tai pelailu rennossa ryhmässä, pisteet tai tyyli eivät ole sinulle tärkeitä. Ota mukaan omat luistimet, kypärä, polvisuojat ja maila.

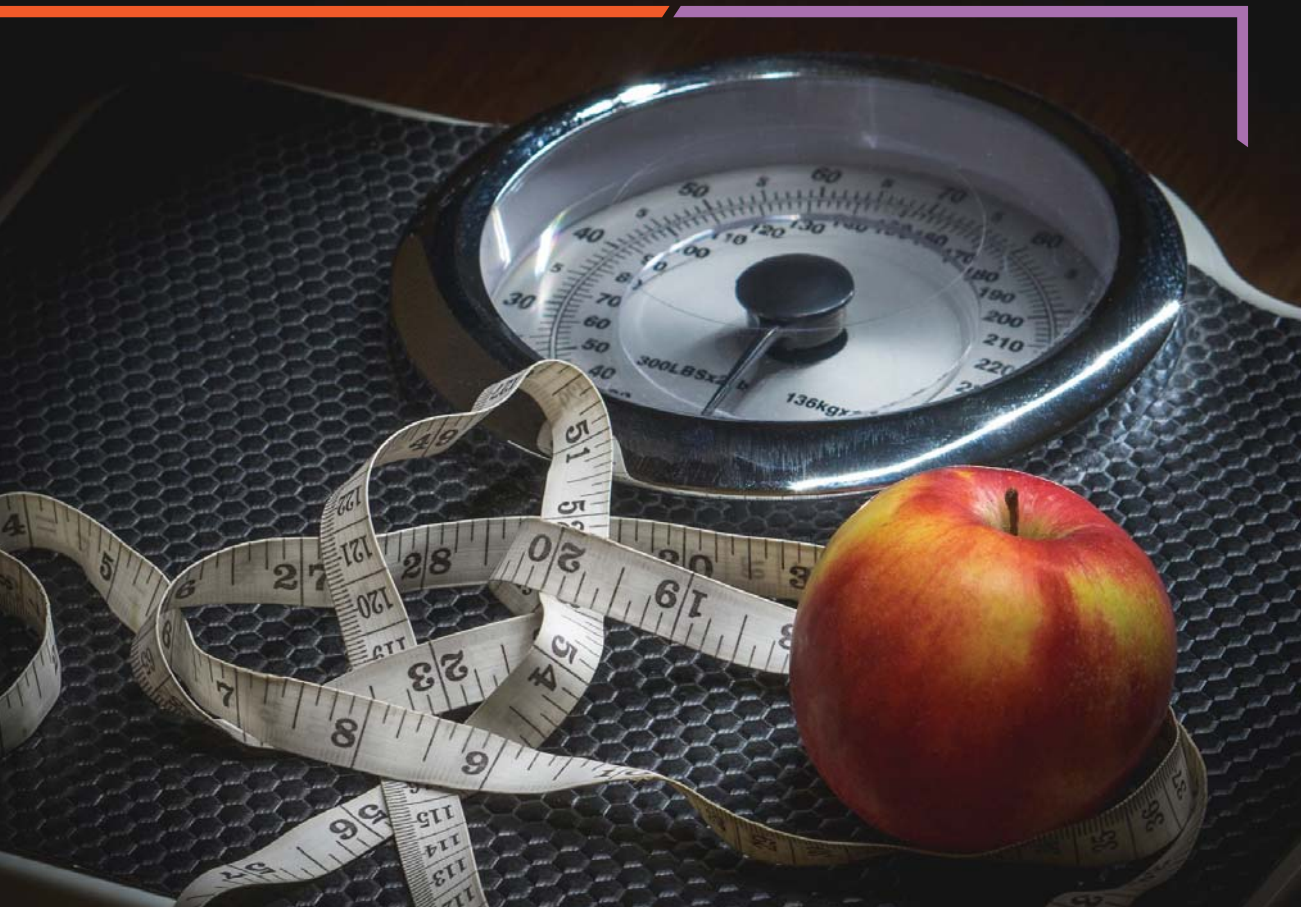
Ilmoittautumiset Olli Einistö puh. 0500 483 434.

Liikunta- ja elintapaneuvonta

Terveytensä kannalta vähän liikkuville tarjoamme liikunta- ja ravintoneuvontaa. Liikkumislähetteen voi saada tarpeen mukaan omalta lääkäriltä tai terveydenhoitajalta. Elintapamuutosten seuranta-tapaamisia järjestetään sovitusti asiakkaan ja liikunta-neuvojan kesken.

Jos sinulla on liikkumiseen liittyviä kysymyksiä, ota yhteyttä p. 040 317 4667 / 040 317 2046 tai sähköpostitse heli.kurhela@nurmijarvi.fi / petra.kela@nurmijarvi.fi





PAINO HALTUUN- valmennusryhmä

Pohditko elämäntapamuutoksen tekemistä, muttet ole saanut aikaiseksi aloittaa? Kenties olet jo kokeillut erilaisia keinoja laihduttaa, mutta paino vain kipua takaisin, tai pysyy paikoillaan?

Liikuntapalvelut toteuttavat valmennusryhmiä, joiden tavoitteena on auttaa ylipainoisia (BMI \geq 35) henkilöitä turvalliseen ja terveelliseen painonhallintaan sekä ylläpitämään saavutettuja painonhallinnan tuloksia.

Ryhmät ovat tarkoitettu omasta hyvinvoinnistaan ja liikunnan aloittamisesta kiinnostuneille. Liikuntaosiot ovat ns. matalan kynnyksen tunteja, jotka soveltuvat hyvin vasta-alkajille. Kurssilla käydään läpi myös ravintoon liittyviä asioita olennaisena osana painonpudotusta ja -hallintaa.

Kevään 2019 ryhmä alkaa keskiviikkona 8.1. ja päättyy 23.4.2019. Kokoontuminen Nurmijärven terveystieteiden keskuksen fysioterapiaoastolla klo 16.30–18.

Kurssin hinta on 70 €.

Hakemukset ryhmään liittyen hakulomakkeen kautta (www.nurmijarvi.fi/liikunta) tai sähköpostitse petra.kela@nurmijarvi.fi

Kerrothan hakemuksessasi yhteystietosi (nimi, ikä, puh.nro), sekä miksi haet ryhmäpaikkaa.

Ryhmään hakeneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmään valitaan 12 hlöä.

Lisätietoja voit kysellä puhelimitse numerosta 040-3172046 tai sähköpostitse.

Terveysliikunta ikäihmisille

Ilmoittautuminen syksyllä 2019 alkaviin ryhmiin alkaa ti 13.8. klo 9.

Ilmoittautua voit kotisivujen kautta osoitteesta www.nurmijarvi.fi/liikunta, tai puhelimitse 040 3172 046, 040 3172 047, 040 3172 048, 040 3174 667, 040 3174 890 ja 040 3172 050.

Muistathan ettemme hyväksy ilmoittautumiseksi vastaajaviestejä, tekstiviestejä emmekä sähköpostiviestejä.

SYYSKAUSI 2.9.–13.12.2019

KEVÄTKAUSI 7.1.–17.4.2020

Peruutukset tulee tehdä 13.9.2019 mennessä. Mikäli et jatka ryhmässä kevätkaudella, tulee paikka peruuttaa 13.12.2019 mennessä.

Paikan peruuttaminen:
p. 040 317 2046, tai 040 317 4890.

Peruuttamatta jääneistä ilmoittautumisista peritään kurssimaksu voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

HINNAT: 30 € /ryhmä/kausi
(syksy ja kevät laskutetaan erikseen)

Asahi	ma klo 10.00–11.00	Ahjola Nahkurintie 6, Nurmijärvi Ahjola
Voimaa vuosiin -jumppa	ma klo 10.00–11.00	Säästökeskus/budotila Kuonomäentie 2 Klaukkala
	ke klo 11.00–12.00	Ahjola Nahkurintie 6, Nurmijärvi
Seniorijooga	ke klo 13.00–14.00	Rajakaari peilisali Kuntolanpolku 2, Rajamäki Sisäänkäynti yläasteen puoleisesta alaovesta. 1. kerralla kokoontuminen yläoven portille.
Kehonhuolto	pe klo 11.30–12.30	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
Tuolijumppa	ma klo 11.15–11.45	Nurmijärven pääkirjasto
	ma klo 11.30–12.00 parittomat viikot alk. 9.9.	Rajamäen seurakuntasali (Artturi-sali)
	ma klo 11.15–11.45	Klaukkalan kirjasto

Asahi

Asahin liikesarjat on suunniteltu niin, että koko keho saa niiden avulla avaavan ja venyttävän harjoituksen. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja kuntoisille. Tällä tunnilla parannat nivelten liikkuvuutta, kehität tasapainoasi, hoidat ja ehkäiset niskahartiaseudun sekä selän vaivoja. Mukaan tunnille tarvitet maton.

Kehonhuolto

Kehonhuoltotunti koostuu rauhallisesta alkulämmittelystä, vartalonhallintaharjoitteista sekä liikkuvuutta lisäävistä harjoitteista. Tunnin tavoitteena on tuoda rentoutta ja hyvää oloa niin keholle kuin mielelle. Soveltuu kaiken ikäisille ja -kuntoisille.

Seniorijooga

Jooga on ikivanha harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, elävyyttä sekä notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Seniorijoogassa harjoitukset tehdään lempeästi kehoa kuunnellen.

Senioreiden Voimaa vuosiin-jumppa

Jumpassa harjoitetaan koko kehon lihaksia, sekä tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-/tasapaino-osion sekä venyttelyt. Oma jumppamatto mukaan.

Senioritanssi

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssille tyypillistä on rentous, seurallisuus ja helposti opittavat askeleet. Tunneilla tanssitaan mukaansa tempaavan musiikin parissa jatkuvasti vaihtuvan parin kanssa.

Tuolijumppat

Helppoa ja kevyttä jumppaa istuen. Ei ennakoilmoittautumista.

Allasjumppat

Nurmijärven terveyskeskus, Sairaalan tie 2, F-ovi.

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7.00–7.30		Allasjumppa			
10.00–10.30	Kevyt allasjumppa		Allasjumppa		Kevyt allasjumppa
14.30–15.00		Kevyt allasjumppa	Allasjumppa	Allasjumppa	
15.30–16.00			Kehitysvammaisten vesiliikunta		
17.30–18.00	Allasjumppa				
18.15–18.45	Kevyt allasjumppa	Allasjumppa			
19.00–19.30		Allasjumppa			

Allasjumppa

Allasjumppassa tutustutaan veselementtiin ja vesijumppaan liikuntamuotona. Tunneilla voidaan käyttää erilaisia välineitä tehostamaan veden vastusta liikkeissä. Uimataito ei ole välttämätön.

Kevyt allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joille liikkuminen on haastavaa vamman, sairauden tai muun toimintakyvynrajoituksen vuoksi, sekä veteraaneille.

Soveltavat kuntosaliryhmät

Kirkonkylä	Ti klo 11.30–12.45 Ti klo 13.00–14.15	Nurmijärven terveyskeskus Sairaalantie 2, sisäänkäynti F-ovi
	Ke klo 13.00–14.15	
	Pe klo 13.00–14.30 vapaaharjoitteluvuoro ti ja ke kävijöille	
Klaukkala	Ma klo 11.00–12.15 Ma klo 13.15–14.30	Lumikello Vaskomäentie 1
	Ma klo 14.30–15.30 vapaaharjoitteluvuoro to kävijöille	
	To klo 13.00–14.30 vapaaharjoitteluvuoro ma kävijöille	
	To klo 14.30–15.45	



Intoa elämään -hyvinvointikurssi

torstaisin 5.9., 26.9., 17.10., 7.11.,
28.11. ja 12.12 klo 13–16

Kunnanviraston kokoushuone Simeoni
Keskustie 2 B

Kurssilla kannustetaan osallistujia kokeilemaan pieniä elämäntapamuutoksia ja käsitellään elämänlaatua tukevia aiheita. Teemoina ovat kodin turvallisuus, ravitsemus, liikunta ja sosiaaliset suhteet.

Kurssi on suunnattu yli 60-vuotiaille.

Tervetuloa!



Nurmijärvi

Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 15.8. alkaen
p. 040 317 4363 tai 040 317 2046

Senioritanssi

Keskiviikkoisin klo 13.15–14.45
Tello-sali, Kuonomäentie 2 Klaukkala

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssille tyypillistä on rentous, seurallisuus ja helposti opittavat askeleet. Tunneilla tanssitaan mukaansa tempaavan musiikin parissa jatkuvasti vaihtuvan parin kanssa.

Maksuton, ei ennakoilmoittautumisia.

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!

SYYSKAUSI 4.9.–4.12.2019 / KEVÄTKAUSI 8.1.–22.4.2020

Maksuton liikunnan ja hyvinvoinnin tapahtuma.
Paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa.

Sunnuntaina 1.9. klo 10-15

Monikossa

Kuntotie 7, Klaukkala



Nurmijärvi



NURMIJÄRVEN
OPISTO

Vierivä kivi ei sammaloitu

Muistijooga-tuokio

Kehonkoostumus-
mittauksia 5€ (InBody)

Ulkoliikuntalaitteiden
käyttöopastusta

Kunnan liikuntapalvelujen
ja Nurmijärven opiston
syksyn tarjonta

Iltapäivätanssit!
Solistina tangokuningatar-
finalisti Raisa Laine.

Uusi riksataksi!
Haluatko kuskiksi
vai kyytiin?

Lava- ja
senioritanssiopetusta

Yhdistykset ja järjestöt

Järjestävät: Nurmijärven kunnan liikuntapalvelut & Nurmijärven Opisto



Lasten ohjatut liikuntaryhmät

KeppariTreenit

Keppihevosharrastuksesta kiinnostuneille tytöille ja pojille tarkoitettu ryhmä, jossa pääset harjoittelemaan ja liikkumaan keppihevosilla. Tunnin perusajatuksena on yhteinen lajinomainen alkulämmittely, jonka jälkeen suunnitellaan yhdessä esterata ja harjoitellaan radalla. Esteet, kartiot jne. löytyy salista. Ota oma keppari mukaan.

PerheTemppuilu (4–6 v. + aikuinen)

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

Sporttikerho (7–9-vuotiaille)

Sporttikerho on tarkoitettu 7–9-vuotiaille lapsille. Sporttikerhossa tutustutaan ensisijaisesti sisäliikuntalajeihin, harjoitetaan perusliikuntataitoja leikkimielellä ja opitaan uusia taitoja sekä ryhmässä toimimista.

Taaperojumppa (1–3-vuotiaille)

Taaperojumppa on lapsen ja aikuisen yhteinen liikuntatuokio. Tärkeintä on onnistumisen elämykset ja liikunnan iloa. Tunnilla harjoitellaan liikkumisen perustaitoja leikkien, musiikin, tempuratojen, välineiden ja tehtävipisteiden 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 rintareppussa.

Telinejumppakerho (7–9 v. ja 10–12 v.)

Telinejumppassa harjoitellaan telinevoimistelun perustaitoja huomioiden osallistujan ikä ja taitotaso. Jumppa kehittää lapsen perusliikuntataitojen lisäksi tasapainoa, kehon hallintaa, voimaa ja liikkuvuutta.

Lasten ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntamaat

Maanantai	Aika	Paikka
KeppariTreenit 7–15 v.	14.15–15.00	Rajakaari liikuntasali
Telinejumppa 7–9 v.	15.30–16.15	Rajakaari liikuntasali
Telinejumppa 10–12 v.	16.30–17.30	Rajakaari liikuntasali
Tiistai		
Sporttikerho 7–9 v.	16.00–16.45	Kivenpuiston koulu
Keskiviikko		
Taaperojumppa 1–3 v.	10.00–11.00	Ahjola
Telinejumppa 7–10 v.	16.30–17.30	Isoniitun koulu
PerheTempuulu 4–6 v.	17.30–18.15	Isoniitun koulu
Lauantai		
KeppariTreenit 7–15 v.	14.30–15.30	Mäntysalon koulu
Liikuntamaa	16.00–18.30	Mäntysalon koulu
Sunnuntai		
Liikuntamaa	12.00–13.45	Länsikaari/ Rajakaari
Liikuntamaa	14.30–16.15	Kivenpuiston koulu

Liikuntamaa - perheliikuntaa yhdessä

SYYSKAUSI 2.9.–8.12.2019

KEVÄTKAUSI 7.1.–26.4.2020

Liikuntamaa on omatoiminen ja maksuton liikuntapaikka alle 12-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Liikuntamaa on lapsiperheille mahdollisuus liikkua ja kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja -välineitä yhdessä. Lapsi voi tulla Liikuntamaahan liikkumaan myös oman kumminsä tai vaikkapa isovanhempien kanssa. Mukana voi olla myös nuorempia sisarusia vanhempiensä kanssa.

Liikuntamaahan on järjestetty valvonta, mutta lapsen tulee ehdottomasti olla oman aikuisen/vanhemman valvonnassa. Liikuntamaahan voi tulla suoraan ilman ennakkovarausta tai ilmoittautumista.

Toimintaa järjestetään seuraavilla kouluilla:

Klaukkala

Mäntysalon koulu lauantaisin klo 16.00–18.00

Rajamäki

Sunnuntaisin klo 12.00–13.45. Kauden alussa vko 36–40 toiminta järjestetään Länsikaaren koulun salissa. Rajakaaren liikuntasaliin siirrytään syysloma-ajan jälkeen viikolla 43.

Kirkonkylä

Kivenpuiston koulu sunnuntaisin klo 14.30–16.15

Soveltava liikunta

Soveltava kuntosali	ma klo 11.00–12.15	Lumikello, Klaukkala
	ma klo 13.15–14.30	
	ti klo 11.30–12.15 ti klo 13.00–14.15	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
	ke klo 13.00–14.15	
	to klo 14.30–15.45	Lumikello, Klaukkala
Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu (aikuiset ja nuoret)	ma klo 15.45–17.00	Lumikello, Klaukkala
Kehitysvammaisten vesiliikunta (aikuiset ja nuoret)	ke klo 15.30–16.00	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovesta
Kehitysvammaisten liikuntakerho (aikuiset ja nuoret)	to klo 9.30–10.30	Nurmijärven tanssiopiston sali
Soveltava luistelu	<p>Toteutetaan loppuvuodesta 2019 Kirkonkylän liikuntapuiston tekojäradalla.</p> <p>Tarkemmat tiedot luettavissa www.nurmijarvi.fi/liikunta lähempänä ajankohtaa.</p>	



Soveltava kuntosali

Ohjattu kuntosalitunti erityisryhmille. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja harjoittelun kuntosalilaitteilla. Voi osallistua myös avustajan kanssa.

Kehitysvammaisten kuntosali

Ohjattu kuntosalitunti kehitysvammaisille aikuisille ja nuorille. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja harjoittelun kuntosalilaitteilla. Voi osallistua myös avustajan kanssa.

Kehitysvammaisten vesiliikunta

Vesiliikuntaryhmässä tutustutaan vesielementtiin ja vesijumppaan liikuntamuotona. Tunneilla voidaan käyttää erilaisia välineitä tehostamaan veden vastusta liikkeissä. Uimarilla tulee olla avustaja tarvittaessa, avustaja samalla maksulla.

Liikuntakerho kehitysvammaisille

Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Tunti sisältää monipuolista liikuntaa kuten jumppaa ja erilaisia pelejä. Kerho sisältyy Woimalassa työskentelevien päiväohjelmaan. Kerhoon voi osallistua, vaikka ei työskentelisiäkään Woimalassa. Ilmoittautuminen siinä tapauksessa p. 040 317 2048.

Soveltava luistelu

Ryhmä on tarkoitettu lajiin totutteleville 5-9-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille. Ryhmään tulevan lapsen tulee pystyä seisomaan lattialla luistimilla. Lapsella tulee olla vanhempi tai tuttu aikuinen mukana.



Maksuttomat yleisöluistelut jäähallilla

**Luisteluvuorot Klaukkalan jäähallissa
2.9.2019–28.3.2020**

Maanantai
klo 17.00–18.00 mailattomat (harjoitushalli)

Tiistai
klo 13.30–14.30 mailalliset (harjoitushalli)

Keskiviikko
klo 16.30–17.30 mailalliset (kilpahalli)

Torstai
klo 13.30–14.30 mailattomat (harjoitushalli)

Luantai
klo 09.00–10.30 mailalliset (harjoitushalli)

Sunnuntai
klo 09.00–10.30 mailattomat (harjoitushalli)

Yleisöluisteluvuorot ovat maksuttomia.
Mailallisilla vuoroilla on käytettävä kypärää.

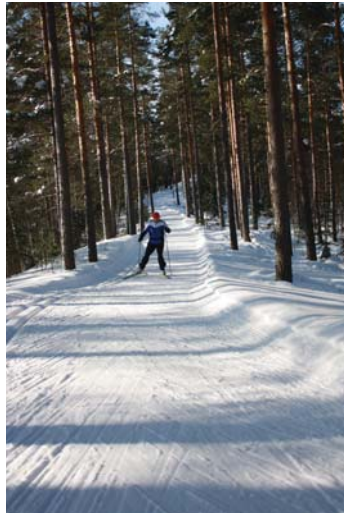
**Jäähalli on suljettu 24.12.–26.12.2019
sekä 31.12.2019–1.1.2020**

Syyslomalla 14. - 19.10.2019 ja talvilomalla 17.
- 22.2.2020 on päivällä pidennetyt yleisöluistelu-
vuorot (klo 12.30 -14.30)

Oletko jo tutustunut?



Klaukkalan kuntoportaati
(Tornimäentie 20)



Kiljavannun ulkoilureitit



Klaukkalan ulkokuntolaitteet
(Kisatie 9)



Myllykoski (Siippontie 771)



Nukarinkoski

Lisätietoja liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksista:

www.nurmijarvi.fi/vapaa-aika_ja_kulttuuri/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntapaikat_ja_tilat



Nurmijärvi

Liikuntapaikkojen osoitteet

Klaukkala

Haikalan koulu
Harjulan koulu
Isoniitun koulu
Klaukkalan jäähalli
Klaukkalan kirjasto
Mäntysalon koulu

Professorintie 5, Klaukkala
Viljelystie 30, Klaukkala
Löydöskuja 2, Klaukkala
Lepsämäntie 12, Klaukkala
Kuonomäentie 2, Klaukkala
Havumäentie 7, Klaukkala

Nummenpää

Nummenpään koulu

Leppälammentie 69, Nummenpää

Nurmijärvi

Ahjola
Kirkonkylän kirjasto
Kivenpuiston koulu
Kunto Center
Nurmijärven tanssiopiston sali
Seurakuntakeskus
Terveyskeskus

Nahkurintie 6, Nurmijärvi
Punamullantie 1, Nurmijärvi
Aleksis Kiven tie 18, Nurmijärvi
Kauppanummentie 6 A 1, Nurmijärvi
Kauppanummentie 8, Nurmijärvi
Kirstaantie 5–7, Nurmijärvi
Sairaalantie 2, F-ovi, Nurmijärvi

Rajamäki

Länsikaaren koulu
Rajakaari

Rajamäen koulu
Rajamäen seurakuntasali (Artturi-sali)
Rajamäen uimahalli

Kehätie 37, Rajamäki
Kuntolanpolku 2,
sisäänkäynti Keskusraitin puolelta, Rajamäki
Tykkimäentie 1, Rajamäki
Patruunantie 1, Rajamäki
Kuntolanpolku 1, Rajamäki

Röykkä

Röykän koulu

Kangastie 5, Röykkä



Nurmijärvi

www.nurmijarvi.fi/liikunta