

# Tule mukaan liikkumaan!

## Liikuntapalveluiden tarjontaa

7.1.-23.4.2020

(ei viikolla 8)

## Lasten ja perheiden liikuntaa

Seuraavilla tunneilla vielä muutama paikka vapaana:

**KeppariTreenit** 7-15v. Länsikaari ma klo 14.15 - 15.00

**Sporttikerho** 7-9v- Kivenpuiston koulu ti klo 16.00 - 16.45

**PerheTemppukerho** 4-6v. Isoniitun koulun sali ke klo 17.30 - 18.15

**KeppariTreenit** 7-15v. Mäntysalon koulun sali la klo 14.30 - 15.30

**Taaperojumppa** 1-3 v. Ahjola, Kirkonkylä ke klo 10-11

## Uutta!

**Sirkus & akrobatia kerho**

Kivenpuisto koulu, Kirkonkylä

tiistaisin 17.00 – 17.45

Tunti koostuu akrobatian perusteista, kehonhallinnan harjoittamisesta, liikkuvuusharjoitteista sekä eri sirkuslajien tekniikkaharjoittelusta?

Tunti soveltuu kaikille 8-10 vuotiaille. Tunnilla huomioidaan osallistujan ikä ja taitotaso.

## Tutustu!

**Liikuntamaa -perheliikuntaa yhdessä (maksuton)**

Mäntysalon koulu, Klaukkala  
lauantai klo 16.00 – 18.30

Länsikaaren koulu, Rajamäki  
sunnuntai klo 12.00-13.45

Kivenpuiston koulu, Kirkonkylä  
sunnuntai klo 14.30 – 16.15



## Aikuisten liikunta

**Maksat vain tunneista mihin osallistut!**

Tunneille ei tarvitse ennakoilmoittautua. Maksat vain tunneista mihin osallistut 5 €/kerta, eläkeläiset ja opiskelijat 3 €/kerta. Hanki KKI-lippuja tai KKI-passi. Tunnit on tarkoitettu yli 15-vuotiaille.

**KKI-kalenteri 7.1.-23.4.2020**

| Maanantai   | Tiistai   | Keskiviikko                                  | Torstai   |
|---|---|--|---|
| klo 17-18<br>Teema<br>Kivenpuistonkoulu           | klo 18-19<br>Voimaa vartaloon<br>Kivenpuiston koulu | klo 17.30-18.30<br>Voima<br>KuntoCenter      | klo 17-18<br>Kiertoarjoittelu<br>Kivenpuiston koulu |
| 18-19.30<br>Kuntonyrkkeily<br>Kivenpuiston koulu  | 19-20<br>Voimaa vartaloon<br>Nummenpään koulu       | 19-20<br>Zumba<br>Rajakaari, peilisali       | 18-19.30<br>Kuntonyrkkeily<br>Haikalan koulu        |
| 18-18.45<br>Kahvakuula<br>Rajakaari, liikuntasali | 19-20<br>Asahi<br>Länsikaaren koulu                 | 19-19.45<br>Kahvakuula<br>Harjulan koulu     | 19-20<br>Voimaa vartaloon<br>Röykän koulu           |
|   |   | 19.45-20.30<br>Kehonhuolto<br>Harjulan koulu |   |

## Paino haltuun -valmennusryhmä

Haku 8.1.2020 alkavaan ryhmään on käynnissä. Ryhmä on tarkoitettu aikuisille BMI 35+ henkilöille, jotka ovat aloittamassa elämäntapamuutosta liikkumisen ja ravitsemuksen suhteen. Ryhmään valitaan 12 henkilöä. Kurssin hinta on 70 euroa. Hakemukset ja lisätietoa: [petra.kela@nurmijarvi.fi](mailto:petra.kela@nurmijarvi.fi). 16.12.2019 mennessä.

## Ikäihmisten liikunta

Ikäihmisille suunnatuissa ryhmissä on vielä muutama paikka vapaana.

**Soveltava kuntosaliryhmä**

maanantaisin 13.1.alkaen klo 9.30-10.45

Klaukkala Lumikello, Vaskomäentie 1

keskiviikkoisin 8.1.alkaen klo 10-11.15

Nurmijärven terveyskeskus, Sairaalan. 2 (F-ovi)

**Asahi**

ma klo 10-11, Ahjola, Kirkonkylä

**Voimaa vuosiin**

ke klo 11-12, Ahjola, Kirkonkylä

**Kehonhuolto**

pe klo 11.30-12.30, Terveyskeskus, Kk

**Seniorijooga**

ke klo 13-14,

Rajakaaren peilisali, Rajamäki

Yhteystiedot, tarkemmat kuvaukset tunneista ja ilmoittautumiset: [www.nurmijarvi.fi/liikunta](http://www.nurmijarvi.fi/liikunta). Lasten ja perheiden liikunta, Aikuisten liikunta, Ikäihmisten liikunta.

