

NAKKILAN IKÄIHMISTEN LIIKUNTAKELENTERI

Liikuntakalenterin tarkoituksena on helpottaa erilaisten liikuntaryhmien löytämistä, jotka tukevat hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.

JELE RY:N HYVINVOINTIOHJELMA NAKKILASSA :



- **Ikääntyneet, kevyt liikunta** maanantaisin klo 15.00
Kirkonseudun koulun jumppasalissa
- **Liikuntarajoitteiset ja invalidit, liikunta** tiistaisin klo 15.00
Kirkonseudun koulun jumppasalissa
- **Ikääntyneet, Lavis** torstaisin klo 15.00
Lavatanssijumppa. Ikääntyneille suunnatussa laviksessa on musiikki pehmeämpää ja ikäihmisille sopivampaa.
Kirkonseudun koulun jumppasalissa
- **Ikääntyneet, lihahuolto** torstaisin klo 16.00
Lihahuoltojumppa on tehty sopivaksi ikäihmisille, kaikki pystyvät liikkumaan mukana omien mahdollisuuksiensa ja rajoitteidensa mukaan turvallisesti.
Kirkonseudun koulun jumppasalissa
Järj. Nakkilan kunnan liikuntatoimi (puh. 044 7475914) ja perusturva yhdessä JELE ry:n (puh.040 7567829) kanssa

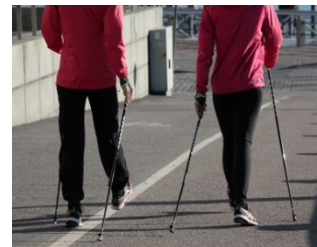
OTSOLAN KANSALAIPOISTON LIIKUNTARYHMÄT (puh. 02 630 1500) :

- **Kuntotanssi** maanantaisin klo 18.30
Iloista ja monipuolista tanssiliikuntaa. Sopii kaiken ikäisille tanssimisesta kiinnostuneille.
Ruskilan koulun jumppasalissa
- **Tuolijumppa** tiistaisin klo 16.30
Ryhmä jossa harjoitellaan erilaisia kunto- ja venyttelyliikkeitä istuen ja seisten.
Matomäen koululla (myöhemmin siirtyy Hormiston rukoushuoneelle)
- **Kuntojumppa** tiistaisin klo 18.00
Kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Jumpan tehoa voit säätää oman kuntosi mukaan ohjaajan opastuksella.
Matomäen koululla
- **Joogan perusryhmä** maanantaisin klo 17.15
Fyysinen voimakkuus etenee vuoden mittaan kevyestä keskitasoon
Tattaran koulun jumppasalissa

NAKKILAN LIIKUNTASEURA RY:N JUMPPARYHMÄT (puh. 044 584 6812) :

- **Perusjumppa** maanantaisin klo 18.05
Perusjumppaa rauhalliseen tahtiin, kaikille sopiva. Viikoittain vaihtuvat teemat.
Kirkonseudun koulun jumppasalissa

- **Äijäjumppa** perjantaisin klo 18.00
Kuntoliikuntaa miehille
Yhteiskoulun jumppasalissa
- **Lavis** keskiviikkoisin klo 19.00
Lavatanssijumppa. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppaa, valssia, salsaa, yksinään ilman paria. Opit lavatanssin perusteet ja samalla kuntoilet.
Kirkonseudun koulun jumppasalissa
- **Bodyharmony** keskiviikkoisin klo 20.15
Rauhalliseen tahtiin keskivartaloon ja venyttelyyn keskittyvä tunti.
Kirkonseudun koulun jumppasalissa



NAKKILAN VIRE RY Puh. 050 9114660

* **Tiistaislenkki** klo 19.00 Kaiken ikäisille 1 tunti juosten, kävellen tai sauvakävellen. Yhteislähtö liikuntakeskuksen risteyksestä

NAKKILAN LÄÄKINTÄVOIMISTELU K.KUUSISTO KY (Akselintie 1) :

Naiset kuntoryhmä	maanantaisin klo 18.00
Tasapainoryhmä	tiistaisin klo 10.00
Miesten ryhmä	tiistaisin klo 16.00
Naiset kuntoryhmä II	keskiviikkoisin klo 18.00
Miesten kuntoryhmä	keskiviikkoisin klo 19.00
Seniorit	torstaisin klo 9.00

Lisätiedustelut puh. 040 552 2984 / 02 537 2131

KUNTOKESKUS VOIMALA (Kauppatie 2)

Ohjattu kuntosaliharjoittelu (senioriryhmä) Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 10 -12
Sisäpyöräily (kevyt, seniorit) Keskiviikkoisin klo 9 – 10

Lisätiedustelut puh. 040 7501 280

UIMAHALLIKULJETUKSET (5.9. alkaen) tiistaisin Harjavallan uimahalliin / Ulvilan uimahalliin

Nakkilan kuntalaisille tarkoitettut ilmaiset linja-autokuljetukset tiistaisin siten, että joka toinen viikko (parilliset) suuntana Harjavallan uimahalli ja joka toinen viikko (parittomat) Ulvilan uimahalli.

Linja-auto lähtee Nakkilan torin pysäkiltä klo 17.00. Takaisin Nakkilaan uimahallilta linja-auto lähtee klo 19.15. Kuljetus on nakkilalaisille ilmainen. Jokainen maksaa uintimaksunsa normaalisti uimahallien kassoille. Lisätiedustelut Nakkilan kunnan liikuntatoimi puh. 044 7475914



- *Nakkilan kunta on yksi Ikäinstituutin hankkeen Voimaa vanhuuteen –kärkikunta Mm. liikuntakalenteri, liikuntaraati, ulkoiluystävällisyys, kouluttajakoulutukset, ovat osa hankkeen sisältöjä.*

