



kevät
2019

ryhmät alkavat
viikolla 2
(ellei toisin mainita)

Nousiaisten vapaa-aikatoimen

LIIKUNTALUKUJÄRJESTYS

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
ELÄKELÄISTEN KEILAILUA Keilaraisio klo 11–12.30 Parilliset viikot. Maksullinen.	ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI kunnan kuntosali klo 8–9.30 omatoimivuoro, ei ohjausta	KUNTOSALILLA: • MAKSUTONTA NEUVONTAA* klo 12.30–16.30 • ILMAINEN SALI-VUORO kuntalaisille klo 15–16.30	ELÄKELÄISTEN TUOLIJUMPPA Henriikkasali klo 10–11 ELÄKELÄISTEN FRISBEEGOLF Mikko Rantasen Frisbeegolfrata, Linnanmäentie (P-paikka) Alk. klo 10 (säävaraus)	ELÄKELÄISTEN OHJATTU KUNTOSALI-JUMPPA 1. ryhmä klo 8–9.15 2. ryhmä klo 9.15–10.30	ILMAINEN KUNTOSALI-VUORO kuntalaisille klo 8–10.30 KYLMÄUINTI Falkinkoskella klo 16–18	KUNTOJUMPPA Henrikin koulu klo 18–19 (alk. 20.1.) <div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>* HYÖDYNNÄ! Personal Trainer Lasse Ekblom neuvoo ja opastaa ke salilla!</p> </div>
ELÄKELÄISTEN GYMSTICK-LIIKUNTA Nummen koulu klo 15–16	ELÄKELÄISTEN VATSATANSSI Kirkonpiirin koulu klo 14–15	ELÄKELÄISTEN JUMPPA Nummen koulu klo 16–17				
ELÄKELÄISTEN BOCCIA/MÖLKKY Valpperin urheilutalo klo 16.15–17.45	ANSSIN JUMPPA Kirkonpiirin koulu klo 15.15–16.15	KYLMÄUINTI Falkinkoskella klo 17.30–20	ELÄKELÄISTEN BOCCIA/MÖLKKY KETTINGIN HEITTO Nummen koulu klo 15–17	HUOM! MIHI.FI-passilla 13–19-vuotiaat kaikkiin toimintoihin ILMAISEKSI!	LAPSET JA NUORET:	
		ANSSIN KAHVAKUULA Paijulan koulu klo 18-19	LIIKUNNAN LUMO matalan-kynnyksen ryhmä Henrikin koulu klo 16.30–17.30		SIRKEN MAANANTAITUNNIT Kirkonpiirin koululla klo 15.15 VAUVASIRKUS 2–12 KK klo 16.00 NAPEROSIRKUS 1–3 V. klo 17.00 TEMPPUJUMPPA 3–4 V. klo 17.45 TEMPPUJUMPPA 5–6 V. klo 18.30 TEMPPUGYM 7–8 V. klo 19.15 TEMPPUGYM 9–10 V.	
NAISTEN KUNTOSALI-CIRCUIT kuntosali 1.ryhmä klo 17.15 2.ryhmä klo 18.30	LAVIS Paijulan koulu klo 19–20.15	KIINTEYTYS-JUMPPA Henrikin koulu klo 18.30–19.30			LASTEN SÄHLYKERHO MAANANTAISIN Nummen koululla • eskari–2.-luokkalaiset klo 16.30–17.30	
MOVEMENT Henrikin koulu klo 18–19	NAISTEN HARRASTESÄHLY Valpperin urheilutalo klo 20–21	KEHONHUOLTO Henrikin koulu klo 19.30–20.30	MIESTEN KUNTOSALI-CIRCUIT kuntosali klo 18–19.15 (alk. 3.1.)	YLEINEN SULKAPALLO-VUORO Nummen koulu klo 18.30–22	TIISTAISIN Valpperin urheilutalolla • eskari–2.-luokkalaiset klo 18–19 • 3.–6.-luokkalaiset klo 19–20	
MIESTEN HARRASTE-LENTIS Nummen koulu klo 20–22	MIESTEN HARRASTESÄHLY Nummen koulu klo 20–22	LENTOPALLON SEKAVUORO Nummen koulu klo 20–22	LAVIS-JUMPPA Henrikin koulu klo 19.30–20.30	AVOIN FUTSAL-VUORO Henrikin koulu klo 19–21	SIRKEN TORSTAITUNNIT Paijulan koululla klo 17.00 SPORTTIKERHO 7–12 V. klo 17.45 TEMPPUSIRKUS 3–6 V. klo 18.30 PERHESIRKUS 1–6 V.	