


Nousiaisten vapaa-aikatoimen LIIKUNTALUKUJÄRJESTYS

Nousiaisissa liikutaan viikon jokaisena päivänä! Vapaa-aikatoimen järjestämät liikuntaryhmät näet tästä lukujärjestyksestä. Lisätietoja ryhmistä tai toiminnoista saat kunnan nettisivuilta (kohdasta liikunta) löytyvän Vapaa-aikatoimen syksy 2019 -esitteen liikuntasivuilta. Uusi kevätseite 2020 jaetaan maaliskuussa jokaiseen kotitalouteen.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<p>ELÄKELÄISTEN KEILAILU Keilaraisio klo 11–12 parilliset viikot. (maksullinen, ennakoim.)</p>	<p>ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI kunnan kuntosali klo 8–9.30 omaoimivuoro</p>	<p>KUNTOSALILLA: • MAKSUTONTA NEUVONTAA klo 12.30–16.30 <i>Personal trainer</i> <i>Lasse Engblom neuvoo ja opastaa maksutta salilla!</i> • ILMAINEN SALIVUORO kuntalaisille klo 15–16.30</p>	<p>ELÄKELÄISTEN TUOLIJUMPPA Henrikkasali klo 10–11</p>
<p>ELÄKELÄISTEN GYMSTICK-LIIKUNTA Nummen koulu klo 15–16</p>	<p>CIRCUIT KUNTOPIIRI Nummen koulu klo 19.30–20.30</p>	<p>+65 V. MAKSUTON UINTI uimahalli Ulpukka, Raisio Ilmoittautuminen kassalle klo 13.</p>	<p>ELÄKELÄISTEN FRISBEEGOLF Mikko Rantasen Frisbeegolfrata, Linnanmäentie (P-paikka) Klo 9 (talviajalla klo 10).</p>
<p>ELÄKELÄISTEN BOCCIA/MÖLKKY Valperin urheilutalo klo 16.15–17.45</p>	<p>LASTEN SÄHLYKERHO Valperin urheilutalo • eskari–2.lk klo 18–19 • 3.–6.-lk klo 19–20</p>	<p>ELÄKELÄISTEN JUMPPA Nummen koulu klo 16–17</p>	<p>ELÄKELÄISTEN BOCCIA Nummen koulu klo 15–17</p>
<p>SIRKEN LASTENTUNNIT Kirkonpiirin koulu (*Paijulan koulu) klo 16.15 PERHESIRKUS 1–6 V. klo 17.00 TEMPPUJUMPPA 3–5 V. klo 17.45 TEMPPUJUMPPA 5–7 V. klo 18.30 TEMPPUGYM 7–9 V. klo 19.15 TEMPPUGYM 10–12 V.</p>	 <p><i>Huom!</i> MIHI.FI-passilla kaikkiin toimintoihin 13–19-vuotiaat ILMAISEKSI!</p>	<p>ELÄKELÄISTEN RYHDIN SALIBANDYKERHO Nummen koulu • eskari–2.lk klo 18–19 • 3.–6.lk klo 19–20</p>	<p>LIIKUNNAN LUMO matalankynnyksen ryhmä Henrikin yhtenäiskoulu klo 16.30–17.30</p>
<p>NAISTEN KUNTOSALICIRCUIT kuntosalilla 1.ryhmä klo 17.15 2.ryhmä klo 18.30</p>		<p>KYLMÄUINTI Falkinkoskella klo 17.30–20</p>	<p>SIRKEN LASTENTUNNIT Paijulan koulu klo 15.30 VAUVAJUMPPA klo 16.15 NAPEROSIRKUS 1–4 V. klo 17.00 LIIKUNTALEIKKIKOULU 3–5 V. klo 17.45 TEMPPUSIRKUS 5–8 V.</p>
<p>KUNTONYRKKEILY Henrikin yhtenäiskoulu klo 18–19</p>		<p>KIINTEYTYSJUMPPA Henrikin yhtenäiskoulu klo 18–19</p>	<p>MIESTEN KUNTOSALI-CIRCUIT kuntosalilla klo 18–19.15</p>
<p>MIESTEN HARRASTESÄHLY Nummen koulu klo 20–22</p>		<p>KEHONHUOLTO Henrikin yhtenäiskoulu klo 19–20</p>	<p>MOVEMENT Kirkonpiirin koulu* klo 19–20 (Salin ilmanvaihtoremontin vuoksi tauolla tammikuussa 2020.)</p>

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>ELÄKELÄISTEN OHJATTU KUNTOSALIJUMPPA 1. ryhmä klo 8–9.15 2. ryhmä klo 9.30–10.45</p>	<p>ILMAINEN KUNTOSALIVUORO kuntalaisille klo 8–10.30</p>	<p>KUNTOJUMPPA Henrikin yhtenäiskoulu klo 18–19</p>
<p>IKÄIHMISTEN LAUTAPELIKERHO Nuorisotiloissa (Moisiontie 19) parillisina viikkoina klo 13–15</p>	<p>KYLMÄUINTI Falkinkoskella klo 16–18</p>	<p>NAISTEN HARRASTESÄHLY Kirkonpiirin koulu* klo 18–19.30 (Salin ilmanvaihtoremontin vuoksi tauolla tammikuussa 2020.)</p>
<p>YLEINEN SULKAPALLOVUORO Nummen koulu klo 18–22</p>		<p>LIIKUNNAN IHMEMAA Nummen koulu klo 10–12: 12.1. 16.2. 15.3. 19.4.</p>
<p>AVOIN FUTSAL-VUORO Henrikin yhtenäiskoulu klo 18–20.30</p>		

LAPSET JA NUORET
 AIKUISET
 ELÄKELÄISET




NOUSIAINEN
 VIREÄ VIHREÄ

www.nousiainen.fi/liikunta-ja-nuorisotyto/liikunta/



* Kirkonpiirin salin ilmanvaihtoremontin vuoksi sali on kiinni tammikuun 2020. Sirken lasten jumpat on siirretty Paijulan koululle tammikuuksi. Naisten harrastesähly sekä Movement ovat tauolla ja jatkuvat Kirkonpiirillä remontin valmistuttua helmikuussa.