

LIIKUNTAA NIKINMÄEN KOULULLA 2017 - 2018

Liikuntavuorot ovat 14.8.2017 – 20.5.2018. Joulutauko1 on 27.11.2017 – 6.12.2017, joulutauko2 on 18.12.2017 – 1.1.2018, pääsiäistauko on 30.3 – 2.4.2018 ja vapputauko 30.4 – 1.5.2018. Mahdolliset muut tauot näkyvät kunkin liikunnan omasta kohdasta.

Nikinmäen Omakotiyhdistys NIKO ry on varannut liikuntavuoroja Nikinmäen koululle seuraavasti:

MAANANTAISIN klo 18.00 – 19.00 Naisten liikunta (kevennetty bodyjumppa) syksyllä 21.8 – 11.12.2017 ja keväällä 8.1 – 14.5.2018. Kevennettyä bodyjumppaa ei ole 16.10.2017 eikä 26.3.2018. Tämä liikunta sopii kaikille. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-5961665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

MAANANTAISIN klo 19.00 – 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) syksyllä 21.8 – 11.12.2017 ja keväällä 8.1 – 14.5.2018. Bodyjumppaa ei ole 16.10.2017 eikä 26.3.2018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-5961665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

TORSTAISIN klo 19.00- 20.00 Naisten liikunta (bodyjumppa) syksyllä 17.8 – 14.12.2017 ja keväällä 4.1 – 17.5.2018. Bodyjumppaa ei ole 19.10.2017 eikä 22.3.2018 eikä 29.3.2018. Yhteyshenkilö Pia Jyränoja puh 050-596 1665 (pia.jyranoja@gmail.com). Osallistumismaksu 3 euroa/kerta.

SUNNUNTAISIN klo 15.00 – 16.00 Perheliikunta syksyllä 3.9 – 17.12.2017 ja keväällä 3.1 – 29.4.2018. Yhteyshenkilö Anu Jokinen puh 040-7034148 (jokianu@gmail.com). Tämä liikunta on tarkoitettu nikinmäkeläisille perheille yhdessä alle kouluikäisten lasten kanssa. Vapaaehtoiset ohjaajat ja lasten vanhemmat rakentavat jumpassa erilaisista välineistä tempuradan. Tämä liikunta on ilmainen.

SUNNUNTAISIN klo 16.30 – 18.00 Miesten lentopallo syksyllä 20.8 – 17.12.2017 ja keväällä 3.1 – 13.5.2018. Yhteyshenkilö Markku Järvinen puh 050-5922309 (markku.jarvinen@elisanet.fi). Osallistumismaksu 20 euroa/ koko vuosi.

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 18.00-19.00 alkeis-/keskitaso syksyllä 20.8 – 17.12.2017 ja keväällä 3.1 – 20.5.2018. Pilatesta ei ole 15.10.2017 eikä 18.2.2018. Osallistumismaksu on 80 euroa / syyskausi ja 85 euroa / kevätkausi.

SUNNUNTAISIN Pilates-tunnit klo 19.00-20.00 jatkotaso syksyllä 20.8 – 17.12.2017 ja keväällä 3.1 – 20.5.2018. Pilatesta ei ole 15.10.2017 eikä 18.2.2018. Osallistumismaksu on 80 euroa / syyskausi ja 85 euroa / kevätkausi.

Yhteyshenkilö Pilates-tunneissa on Kirsi Oinonen puh 050-5360712 (kaoinonen@gmail.com).

SUNNUNTAISIN klo 20.00 – 21.00 Miesten sähly syksyllä 20.8 – 17.12.2017 ja keväällä 3.1 – 13.5.2018. Yhteyshenkilö Tomi Järvinen puh 040-8369625 (tomi_jarvinen@kolumbus.fi). Osallistumismaksu 40 euroa / koko vuosi.

TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN NIKINMÄKELÄISET !!!!!

Liikuntatiloja ja -aikoja koskeviin kysymyksiin NIKOn puolelta vastaa Markku Järvinen, puh 050-592 2309 (markku.jarvinen@elisanet.fi)