



Nakkilan Liikuntaseuran viikko-ohjelma, syyskausi 2026



@nakkilanliikuntaseura

Lisätietoa: www.nakkilan.nv.sporttisaitti.com

Kausi alkaa 31.8.2026

Lasten ryhmien syyskausi päättyy 26.11.

Aikuisten ryhmien syyskausi päättyy 13.12.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
18.00–18.45 ● Satujumppa 3–6-vuotiaat lapset Inka ja Oona Männistö Kirkonseudun koulu	Käytämme Suomisportti-sovellusta, jonka kautta maksetaan kausi- tai kertamaksut.		17.30–18.15 ● Taaperojumppa Aikuinen + lapsi Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu		10.00–10.45 ● Easyspinning Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	10.00–11.00 ● Sunnuntaitreeni Sari Ketola Liikuntakeskus yläsali
17.00–17.50 ● Easyspinning Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	17.45–18.45 ● Lavis Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18.00–19.00 ● Pumppi Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	17.00–17.50 ● 100v teemat Liikuntakeskus yläsali Ei joka viikko	16.00–16.45 ● Kevyttä kuntoilua Leena Henriksson Liikuntakeskus yläsali	11.00–11.45 ● Mobility Circuit Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	15.15–16.15 ● Spinning golfareille Jaana Pelkonen Liikuntakeskus yläsali
18.00–18.50 ● Power Monday Virpi Luoma Liikuntakeskus juoksuuora	18.50–19.30 ● Bodyharmony Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	19.10–20.00 ● Spinning Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	18.00–18.50 ● RPV Tiia Laine Liikuntakeskus yläsali	17.00–18.30 ● 100v teemat Liikuntakeskus yläsali Ei joka viikko		16.30–17.30 ● Spinning Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali
	18.00–19.00 ● Body Elise Ramstadius Liikuntakeskus yläsali	19.00–20.00 ● Supertreeni Ari Ojaniitty Liikuntakeskus juoksuuora				17.45–18.45 ● Dynaaminen jooga Karoliina Kangaskolkka Liikuntakeskus yläsali
						17.45–18.45 ● Naisten sähkö Viikkalan koulu

Väripallojen selite:

● Lapset, perheet ja nuoret ● Kehonhuolto ● Tanssillinen ● Sopii kaiken kuntoisille ● Tehotreeni

TUNTISELITYKSET:

Aikuisten tunnit sopivat sekä miehille että naisille, poikkeuksena naisten sähly.

Kevyttä kuntoilua – Matalasykkeistä lihaskuntoharjoittelua. Sopii erityisesti vähän liikuntaa harrastaneille ja ikäihmisille.

Pumppi – Tehokas levytankotunti, joka kehittää päälihasryhmien voimaa ja kestävyyttä. Tunnilla myös syke nousee.

Body – Tehokas koko kehon lihaskuntotunti.

Power Monday – Monipuolinen intervallitunti, jossa tehdään lyhyitä ja vaihtelevia treenijaksoja. Tunnin kesto on 45 minuuttia.

Supertreeni – Kaikille sopiva koko kehon treenitunti, jossa hyödynnetään erilaisia välineitä.

Lavis – Lavatanssijumppa, jossa tanssitaan tuttuja lavatansseja yksin ilman paria. Tunnilla opitaan tanssin perusteita ja kohotetaan kuntoa.

Bodyharmony – Rauhallinen, hypytön tunti, joka keskittyy keskivartaloon, venyttelyyn, tasapainoon ja lantionpohjan lihaksiin. Oma jumppamatto mukaan.

Sunnuntaitreeni - Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

Spinning – Sisäpyöräilytunti, jossa jokainen voi säätää vastuksen omalle tasolleen. Easyspinning sopii kaikille ja etenee pääosin keskisykealueella; muilla spinningtunneilla tahti voi olla reippaampi. Myös teematunneista tiedotetaan erikseen. Ilmoittautuminen Suomisport-järjestelmän kautta. Paikkoja on enintään 25, ja peruutathan ilmoittautumisesi tarvittaessa.

Naisten sähly – Sählyryhmä, jossa pelataan koko tunti. Ota mukaan suojalasit ja jätä kellot sekä korut pois. Ryhmällä on oma WhatsApp-ryhmä, jossa tiedotetaan treeneistä.

Mobility Circuit – Liikkuvuuskuntopiiri, joka kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa ja aerobista kestävyyttä. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuusprogressioihin perustuvan kuntopiirin ja rauhoittavan jäähdyttelyn.

RPV – Reisiin, pakaroihin ja vatsaan painottuva lihaskuntotunti, jossa käytetään kehonpainoa ja välineitä. Tunti toteutetaan patteritreeninä omaan tahtiin, ja se sopii monentasoisille liikkujille.

Dynaaminen jooga – Fyysinen flowjooga-tunti, jossa hengitys rytmittää liikettä.

100v teematunnit – Ilmoitetaan erikseen ohjaajat ja teemat.

Lapset ja perheet:

Satujumppa – Monipuolista ja leikinomaista liikuntaa 3–6-vuotiaille lapsille.

Taaperojumppa – Vaihteleva liikuntahetki 1–3-vuotiaalle lapselle ja aikuiselle yhdessä.

Huomioitavaa

Muutokset ovat mahdollisia. Tulethan tunneille vain terveenä. Huolehdi käsihygieniasta ja puhdistat käyttämäsi välineet tunnin jälkeen.

Maksaminen

Maksu tapahtuu Suomisportissa. Jos haluat maksaa liikuntaeduilla, maksa ensin maksu, jonka jälkeen pyydä alekoodi Jaanalta (jaana.pelkonen@insta.fi). Voit maksaa myös tilille, pyydä Jaanalta lisätietoa tilille maksuun. 26

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan alla olevista linkeistä:

Aikuiset, myös taaperojumpan aikuiset: <https://www.suomisport.fi/events/64754865-da5b-4ca4-867b-374d813af7d3>

Pelkkä syyskausi (aikuiset 16-59v): <https://www.suomisport.fi/events/27908953-9b0f-452c-9bf3-5027c2f57919>

Satujumppa: <https://www.suomisport.fi/events/2de85c23-b489-476b-adc0-08acbcff4723>

Taaperojumppa, vain lapset: <https://www.suomisport.fi/events/98537d2d-59d2-485c-9fcd-177fe2cd12f5>