

Liikutaan yhdessä!

Nurmijärven ohjatut liikuntapalvelut 2018–2019



**Lasten
liikunta**

**Erityis-
liikunta**

**Terveys-
liikunta**

**Ikäihmisten
liikunta**

**Vesi-
liikunta**

Sisällys

Kysy liikunnasta.....	3
Ilmoittautuminen.....	4
Maksut.....	5
Lasten liikunta.....	6
Erityisliikunta.....	8
Terveysliikunta.....	10
Terveysliikunta ikäihmisille.....	12
Vesiliikunta.....	14
Tule luistelemaan.....	15



Nurmijärvi
on
ilmiö

Julkaisija: Nurmijärven kunnan
liikuntapalvelut

Taitto: AD Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino: Trinket, 2018



NURMIJÄRVI

Kysy liikunnasta

Liikuntapalvelut

(Hyvinvointitoimiala)

Käyntiosoite

Keskustie 2 A, 09100 Nurmijärvi

Toimisto avoinna klo 8–15.30 tai
sopimuksen mukaan

Liikuntapäällikkö

Antero Lempiö

p. 040 317 2050

antero.lempio@nurmijarvi.fi

Lasten ja nuorten liikunta Erityisryhmien liikunta

Liikuntasuunnittelija Mika Vänni

p. 040 317 2048

mika.vanni@nurmijarvi.fi

Työkäisten liikunta

Liikuntasuunnittelija Heli Kurhela

p. 040 317 4667

heli.kurhela@nurmijarvi.fi

Ikäihmisten liikunta Erityisryhmien liikunta

Liikuntasuunnittelija Petra Kela

p. 040 317 2046

petra.kela@nurmijarvi.fi

Ryhmien ohjaustoiminta

Liikunnanohjaaja Jonna Suonio

p. 040 317 2047

jonna.suonio@nurmijarvi.fi

Liikuntaneuvonta

liikuntaneuvonta@nurmijarvi.fi

Salivuorot

Toimistosihtööri Jonna Kivi

p. 040 317 4890

jonna.kivi@nurmijarvi.fi

Laskutus

Taloussihteeri Paula Vanhakangas

p. 040 317 2049

paula.vanhakangas@nurmijarvi.fi

Liikuntapaikkojen hoito ja rakentaminen

(Tekninen keskus)

Liikuntapaikkapäällikkö Ville Ruokoja

p. 040 317 4001

Klaukkalan urheilualue ja liikuntapaikat

p. 040 317 4003

liikuntapaikat.klaukkala@nurmijarvi.fi

Rajamäen urheilualue ja liikuntapaikat

p. 040 317 4007

liikuntapaikat.rajamaki@nurmijarvi.fi

Kirkonkylän liikuntapaikat, ulkoilualueiden hoito

p. 040 317 4005 ja 040 317 4006

Porkkalan mökin varaukset

Palvelusihhteeri Tuija Heiskanen

Klaukkalan yhteispalvelupiste

p. 09 2500 2560

Venepaikat

Toimialasihteeri Monica Hallikainen

p. 09 2500 2303

henkilökunnan sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@nurmijarvi.fi

Ilmoittautuminen



Ilmoittautumiset ryhmiin 13.8. klo 9 alkaen
www.nurmijarvi.fi/liikunta tai puhelimitse
p. 040 317 2046 tai p. 040 317 4890.

Ilmoittautumisia ei oteta vastaan sähköpostitse,
tekstiviestitse eikä vastaajaviesteinä.

***Peruuttamatta jääneistä ilmoittautumisista
peritään kurssimaksu voimassa olevan
hinnaston mukaisesti.***

Peruutukset tulee tehdä 17.9.2018 mennessä.

Työikäisten liikuntatunneille ei ennakko-
ilmoittautumista lukuun ottamatta Paino
haltuun -ryhmää.

**Syyskausi 3.9.–9.12.2018, syysloma vko 42
Kevätkausi 7.1.–18.4.2019, talviloma vko 8**

Tunteja ei pidetä pyhäpäivinä eikä lomaviikoilla.
Juhlapyhien aattoina mahdollisia muutoksia
aikatauluissa.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin
niistä ennalta ilmoittamatta.

Lasten liikunta	Liikuntasirkus Telinejumppa Liikuntamaa	60 €/kausi 60 €/kausi maksuton
Erityisliikunta	Eryityskuntosali Kehitysvammaisten liikuntakerho Soveltava luistelu Vammaisratsastus	30 €/kausi maksuton 30 €/jakso (6 kertaa) 10 €/kerta
Ikäihmiset	Seniorijooga Kehonhuolto Tuolijumppa Allasjummat	35 €/kausi 35 €/kausi maksuton 30 €/kausi
Terveysliikunta	Liikuntakalenterin tunnit Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät Kehonhuolto KKI-passi Paino Haltuun -ryhmä Miesten kaukalopallo 40+	5 € (KKI-lippu)/krt 3 € (KKI-lippu)/krt 35 €/kausi 100 €/kausi 70 €/kausi 80 €/kausi

KKI-lippuvihkoja voi ostaa

- ▶ Liikuntapalvelujen toimistolta (käteinen/liikuntasetelit*)
- ▶ Kirjastoista (käteinen/pankkikortti)
- ▶ Rajamäen uimahallista (käteinen, pankkikortti, liikuntasetelit*)

KKI-passi

KKI-passilla voi käydä kaikilla terveystuokuntakalenterin tunneilla (lukuun ottamatta miesten kaukalopalloa) rajoituksetta kauden aikana.

KKI-passi on henkilökohtainen ja tulee esittää joka kerta tunnin alussa ohjaajalle.

Passeja voi ostaa:

- ▶ Liikuntapalvelujen toimistolta (käteinen/liikuntasetelit*)
- ▶ Rajamäen uimahallista (käteinen, pankkikortti, liikuntasetelit*) (* Smartum-, Tyky-, Virike-, tai Kulttuurisetelit)

Työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat voivat ostaa KKI-lippuvihkon 30 € hintaan perusteena olevaa korttia esittämällä.

Lasten liikunta

Ryhmän nimi	Aika	Paikka
Telinejumppa 7-9 v.	Ma klo 16.00–16.45	Rajakaaren liikuntasali
Telinejumppa 10-12 v.	Ma klo 16.45–17.30	Rajakaaren liikuntasali
Sporttikerho 7-9 v. soveltuu myös erityislapsille	Ti klo 16.15–17.00	Kivenpuiston koulu
Sporttikerho 7-9 v.	Ke klo 16.00–16.45	Isoniitun koulu
Telinejumppa 7-9 v.	Ke klo 17.15–18.00	Isoniitun koulu
Liikuntasirkus 5-6 v.	Ke klo 18.00–18.45	Isoniitun koulu
Liikuntamaa	La klo 16.15–18.00	Mäntysalon koulu
Liikuntamaa	Su klo 12.00–13.45	Länsikaaren koulu
Liikuntamaa	Su klo 14.30–16.15	Kivenpuiston koulu



Liikuntasirkus (5–6 v.)

Liikuntasirkustoiminnan tavoitteena on kehittää lapsen kehonhallintaa, motorisia perustaitoja sekä sosiaalisia taitoja liikuntatilanteissa. Näitä taitoja harjoitetaan hyödyntämällä omaa kehoa välineenä, tempu- ja tasapainoratoja, liikuntaleikkejä sekä erilaisia liikuntavälineitä.

Telinejumppakerho (7–9 v. ja 10–12 v.)

Telinejumppassa harjoitellaan telinevoimistelun perustaitoja. Jumppa kehittää lapsen perusliikuntataitojen lisäksi tasapainoa, kehon hallintaa, voimaa ja liikkuvuutta.

Sporttikerho (7–9 v.)

Sporttikerhossa tutustutaan ensisijaisesti sisäliikuntalajeihin, harjoitetaan perusliikuntataitoja leikkimielellä ja opetellaan myös uusia taitoja sekä ryhmässä toimimista.



Liikuntamaa

Maksuton ja avoin perheliikuntapalvelu, johon ei tarvitse ilmoittautua. Liikuntamaa on valvottu salivuoro, jossa on tempurata ja erilaisia liikuntavälineitä perheiden käytössä. Keskeisenä ajatuksena on vanhempien ja lasten yhteinen liikkuminen. Liikuntamaa tarjoaa hyvät mahdollisuudet perusliikkumistaitojen oppimiselle omaehtoisen liikkumisen kautta. Sääntönä on, että lapsen tulee olla liikuntamaassa oman aikuisen kanssa.

Koko perheen maksuttomia liikuntatapahtumia 2018–2019

- **Ilo kasvaa liikkuen**
– perheliikuntatapahtuma
la 27.10.2018 klo 10–14
Maaniitun koulun salissa
- **IceSkating Tour Nurmijärvellä**
Krannilan liikuntapuistossa
(ajankohta varmentuu syksyn aikana)
- **Koko perheen talviliikuntatapahtuma**
Sääksissä la 2.3.2019

Erityisliikunta

Erityiskuntosali	ma klo 11.00–12.15	Lumikello, Klaukkala
	ma klo 13.15–14.30	Lumikello, Klaukkala
	ti klo 13.00–14.15	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
	ke klo 11.00–12.15	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
	ke klo 13.00–14.15	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
	to klo 15.00–16.15	Lumikello, Klaukkala
Kehitysvammaisten liikuntakerho (aikuiset ja nuoret)	to klo 9.30–10.30	Nurmijärven tanssiopiston sali
Kehitysvammaisten vesiliikunta (aikuiset ja nuoret)	ke klo 15.30–16.00	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovesta
Sporttikerho 7–9 v.	ti klo 16.15–17.00	Kivenpuiston koulu
Soveltava jalkapallo	to klo 18.00–19.00	NJS- halli, Klaukkala Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Nurmijärven Jalkapalloseura
Soveltava luistelu	Toteutetaan loppuvuodesta 2018 Kirkonkylän liikuntapuiston tekojäärädällä. Tarkemmat tiedot luettavissa www.nurmijarvi.fi/liikunta lähempänä ajankohtaa.	
Vammaisratsastus	la 25.8.–13.10.2018 klo 13.00, 13.30 ja 14.00	Nurmijärven Ratsastuskoulu

Erityiskuntosali

Ohjattu kuntosalitunti erityisryhmille. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja harjoittelun kuntosalilaitteilla. Voi osallistua myös avustajan kanssa.

Kehitysvammaisten vesiliikunta

Vesiliikuntaryhmässä tutustutaan veselementtiin ja vesijumppaan liikuntamuotona. Tunneilla voidaan käyttää erilaisia välineitä tehostamaan veden vastusta liikkeissä. Uimarilla tulee olla avustaja tarvittaessa, avustaja samalla maksulla.

Liikuntakerho kehitysvammaisille

Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Tunti sisältää monipuolista liikuntaa kuten jumppaa ja erilaisia pelejä. Kerho sisältyy Woimalassa työskentelevien päiväohjelmaan. Kerhoon voi osallistua, vaikka ei työskentelisikään Woimalassa. Ilmoittautuminen siinä tapauksessa p. 040 317 2046 tai 040 317 4667

Sporttikerho (7–9 v.)

Sporttikerhossa tutustutaan ensisijaisesti sisäliikuntalajeihin, harjoitetaan perusliikuntataitoja leikkimielellä ja opetellaan myös uusia taitoja sekä ryhmässä toimimista.

Soveltava jalkapallo

Ryhmässä on mahdollista harrastaa jalkapalloa seurassa jokaisen omista lähtökohdista. Ryhmä on tarkoitettu 7-13-vuotiaille tytöille ja pojille. Ryhmää yhdistää aito innostus pelaamiseen ja ennen kaikkea yhdessä liikkumiseen. Järjestetään yhteistyössä Nurmijärven Jalkapalloseuran kanssa.



Soveltava luistelu

Ryhmä on tarkoitettu lajiin totutteleville 5-9-vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille. Ryhmään tulevan lapsen tulee pystyä seisomaan lattialla luistimilla. Lapsella tulee olla vanhempi tai tuttu aikuinen mukana.

Vammaisratsastus

Ratsastus tarjoaa avointa, esteetöntä ja elämyksellistä liikuntaa erityisryhmille. Tavoitteena on tukea ratsastajaa erilaisilla toimintatavoilla ja apuvälineillä siten, että talutusratsastus onnistuu turvallisesti.

MA	TI	KE	TO	LA
Lavis klo 17.00–18.00 Ahjola	Voimaa vartaloon klo 17.00–18.00 Kivenpuiston koulu	Step-jumppa klo 17.30–18.30 Kunto Center	Voimaa vartaloon klo 17.00–17.55 Rajakaari yläaula	Miesten kaukalopallo 40+ klo 7.00–8.00 Klaukkalan jäähalli
Kuntonyrkkeily klo 17.30–19.00 Kivenpuiston koulu	Voimaa vartaloon klo 19.00–20.00 Nummenpään seuratalo	Zumba klo 19.00–20.00 Rajakaari-sali	Kahvakuula klo 18.00–18.45 Rajakaari-sali	
Kahvakuula klo 18.00–18.45 Rajakaaren sali		Sähly MAKSUTON klo 19.00–20.00 Harjulan koulu	Kuntonyrkkeily klo 18.00–19.30 Mäntysalon koulu	
Hathajooga klo 19.05–20.00 Rajamäen koulu			Voimaa vartaloon klo 19.00–20.00 Röykän koulu	



Hathajooga

Hathajooga on joogan laji, jossa ihminen pyrkii saamaan kehonsa hyvään hallintaan. Periaatteet ovat painovoiman huomioiminen, asteittaisuus ja kompensatio harjoituksessa.

Kahvakuula

Kahvakuulalla tehtävät harjoitteet kehittävät monipuolisesti jalkojen, keskivartalon, selän ja käsien lihasvoimaa sekä kehonhallintaa ja liikkuvuutta.

Kehonhuolto

Kehonhuoltotunti koostuu rauhallisesta alkulämmittelystä, vartalonhallintaharjoitteista sekä liikkuvuutta lisäävistä harjoitteista. Tunnin tavoitteena on tuoda rentoutta ja hyvää oloa niin keholle kuin mielelle. Soveltuu kaiken ikäisille ja -kuntoisille.

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja kohtuullisen raskasta liikuntaa. Tunnit sisältävät nyrkkeilytekniikoiden harjoittelua ja monipuolista lihaskuntotreeniä.

Lavis®

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi-askelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

Miesten kaukalopallo 40+

Rentoa kunnan kohotusta kaukalopalloilun merkeissä. Tunti on suunnattu +40-vuotiaille miehille. Mukaan tunnille tarvitset omat luistimet, kypärän, polvisuojat ja mailan.

Step-jumppa

Step- laudalle askellusta musiikin tahdissa. Aerobinen askellus osuus 25-30 min. Tämän lisäksi tunnit sisältävät erilaisia lihaskuntoharjoittelu- ja venyttelyteemoja.

Sähly

Hauska ja helppo peli pelata yhdessä taitotasosta riippumatta ja silti kaikki saavat hien pintaan ja kuntokin kohenee. HUOM! Sähly-tunnit ovat maksuttomia.

Voimaa Vartaloon

Tunti on helposti ja turvallisesti yksinkertaisilla liikkeillä suoritettavaa jumppaa mukavan musiikin tahdissa. Sopii niin aloittelevalle kuin pitkään jumpanneellekin.

Zumba®

Zumba® on latinorytmeihin perustuva tanssi-fitness-tunti. ZUMBA on rytmikästä, helppoa ja hauskaa tanssia.



PAINO HALTUUN- valmennusryhmä

Pohditko elämäntapamuutoksen tekemistä, muttet ole saanut aikaiseksi aloittaa? Kenties olet jo kokeillut erilaisia keinoja laihduttaa, mutta paino vain kipuaa takaisin, tai pysyy paikoillaan?

Liikuntapalvelut toteuttavat valmennusryhmiä, joiden tavoitteena on auttaa ylipainoisia (BMI ≥ 35) henkilöitä turvalliseen ja terveelliseen painonhallintaan sekä ylläpitämään saavutettuja painonhallinnan tuloksia.

Ryhmät ovat tarkoitettu omasta hyvinvoinnistaan ja liikunnan aloittamisesta kiinnostuneille. Liikuntaosiot ovat ns. matalan kynnyksen tunteja, jotka soveltuvat hyvin vasta-alkajille. Kurssilla käydään läpi myös ravintoon liittyviä asioita olennaisena osana painonpudotusta ja -hallintaa. Ryhmäkoko on 12 henkilöä.

Syksyn ryhmä 14.8.–27.11.2018

Kevään ryhmä 8.1.–23.4.2019

Lisätiedot ja haku ryhmään

www.nurmijarvi.fi/liikunta tai p. 040 317 4667

Terveysliikunta ikäihmisille

Kehonhuolto	pe klo 11.30–12.30	Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi
Seniorijooga	ma klo 10.00–11.00	Ahjola
	ke klo 11.00–12.00	Rajakaaren peilisali
Tuolijumppa	ma klo 11.15–11.45 parittomat viikot alkaen 10.9.	Nurmijärven seurakuntakeskus
	ma klo 11.15–11.45 parilliset viikot alkaen 3.9.	Nurmijärven pääkirjasto
	ma klo 11.30–12 parittomat viikot alkaen 10.9.	Rajamäen seurakuntasali (Artturi-sali)
	to klo 12.30–13.00 alkaen 6.9.	Klaukkalan kirjasto



Kehonhuolto

Kehonhuoltotunti koostuu rauhallisesta alkulämmittelystä, vartalonhallintaharjoitteista sekä liikkuvuutta lisäävistä harjoitteista. Tunnin tavoitteena on tuoda rentoutta ja hyvää oloa niin keholle kuin mielelle. Soveltuu kaiken ikäisille ja -kuntoisille.

Seniorijooga

Jooga lisää kehon liikkuvuutta, elävyyttä ja notkeutta sekä kohottaa kuntoa. Sen avulla opetellaan rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Seniorijoogassa harjoituksen tehdään lempeästi kehoa kuunnellen. Mahdollisuus tehdä harjoitukset myös istuen.

Tuolijumppa

Helppoa ja kevyttä jumppaa istuen.



SuperSeniori-Peruskurssi

Kuntosaliharjoittelun peruskurssilla jokaiselle osallistujalle luodaan oma henkilökohtainen harjoitusohjelma, jossa on otettu huomioon yksilölliset tarpeet. Tapaamisissa on aina paikalla ohjaaja, joka on koulutettu liikunnan ammattilainen. Kaikki osallistujat saavat hyvät valmiudet jatkaa liikuntaharrastusta kurssin jälkeen.

Kurssit kokoontuvat kaksi kertaa viikossa, viiden viikon ajan (yht. 10 krt). Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoittelun kuntosalilaitteilla sekä loppuvenyttelyn.

Peruskurssin hinta 50 €.



SuperSeniori-Peruskurssien järjestäjät:

Rajamäen uimahalli

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.rajamaen-uh.fi
mari.haimi@rajamaen-uh.fi
p. 045 7734 5736

Kunto Center Kirkonkylä

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.nurfy.fi
nurmijarven.fysioterapia@co.inet.fi
p. 09 878 8560

Fit24 Klaukkala

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.fit24.fi
asiakaspalvelu@fit24.fi
p. 010 3966 310

Allasjumppa

Nurmijärven terveyskeskus, sisäänkäynti F-ovi

Maanantai

klo 10.00–10.30 erityisallasjumppa
klo 17.30–18.00 erityisallasjumppa
klo 18.15–18.45 allasjumppa
klo 19.00–19.30 allasjumppa

Tiistai

klo 14.30–15.00 erityisallasjumppa

Keskiviikko

klo 10.00–10.30 allasjumppa
klo 14.30–15.00 allasjumppa
klo 15.30–16.00 kehitysvammaisten
allasjumppa

Torstai

klo 10.00–10.30 allasjumppa

Perjantai

klo 10.00–10.30 allasjumppa



Erityislasten uinti

Seuraavat kurssit syksyllä 2018 Rajamäen Uimahallilla. Ryhmä on suunnattu yli 4-vuotiaille erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille yhdessä yhden vanhemman/avustajan kanssa. Opetus tapahtuu monitoimialtaassa, jossa veden syvyys on 90–100 cm. Opettajana toimii erityisuimaopettaja Mari Lehmuskanta.

Lisätietoja emmi.iivari@rajamaen-uh.fi

Ryhmä on suunnattu yli 4-vuotiaille erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille yhden vanhemman/avustajan kanssa. Opetus tapahtuu monitoimialtaassa (veden syvyys 90-100cm.)

Järjestäjä: Rajamäen uimahalli

Erityisuuintiranneke ja Erityisen HyväOlo -ranneke

Erityisuuintiranneke 105 €/12 kk

Erityisen Hyvä Olo 210 €/12 kk

Erityisuinti- ja Erityisen Hyvän Olo -rannekkeen ostoon oikeuttavat perusteet

- Astma, KELA-kortin tunnus 203
- Diabetes, KELA-kortin tunnus 103
- Epilepsia (diagnoosi G40), KELA-kortin tunnus 111
- MS -tauti (diagnoosi G35), KELA-kortin tunnus 109 tai 303
- Parkinsonin tauti, KELA-kortin tunnus 110
- Psykiatriset sairaudet, KELA-kortin tunnus 112 tai 188
- Reuma, KELA-kortin tunnus 202
- Sepelvaltimotauti, KELA-kortin tunnus 206
- Elin- ja kudossiirtojen jälkitila, KELA-kortin tunnus 127
- Näkövamma, Näkövammaiskortti

Tule luistelemaan



Yleisöluisteluvuorot Klaukkalan jäähallissa 3.9.2018–31.3.2019

Maanantai

klo 17.00–18.00 mailattomat (harjoitushalli)

Tiistai

klo 13.30–14.30 mailalliset (harjoitushalli)

Keskiviikko

klo 16.30–17.30 mailalliset (kilpahalli)

Torstai

klo 13.30–14.30 mailattomat (harjoitushalli)

Lauantai

klo 09.00–10.30 mailalliset (harjoitushalli)

Sunnuntai

klo 09.00–10.30 mailattomat (harjoitushalli)

Yleisöluisteluvuorot ovat maksuttomia.

Mailallisilla vuoroilla on käytettävä kypärää.

Jäähalli on suljettu

24.12.–26.12.2018 sekä

31.12.2018–1.1.2019

Syyslomalla 17.–23.10.2018 ja talvilomalla 18.–24.2.2019 on päivällä pidennetyt yleisöluisteluvuorot (klo 12.30–14.30)

Liikuntapaikkojen osoitteet

Karhunkorpi

Karhunkorven koulu

Raalantie 309, 01900 Nurmijärvi

Klaukkala

Aitohelmi

Fit24-Klaukkala

Harjulan koulu

Isoniitun koulu

Klaukkalan jäähalli

Mäntysalon koulu

Klaukkalan kirjasto

Klaukkalantie 72, Klaukkala

Isoseppälä 14, Klaukkala

Viljelystie 30, Klaukkala

Löydöskuja 2, Klaukkala

Lepsämäntie 12, Klaukkala

Havumäentie 7, Klaukkala

Kuonomäentie 2, Klaukkala

Nukari

Nukarin koulu

Nummenniityntie 14, 05450 Nukari

Nummenpää

Nummenpään koulu

Leppälammentie 69, Nummenpää

Nurmijärvi

Ahjola

Kivenpuiston koulu

Kunto Center

Nurmijärven tanssiopiston sali

Seurakuntakeskus

Terveyskeskus

Nahkurintie 6, Nurmijärvi

Aleksis Kiven tie 18, Nurmijärvi

Kauppanummentie 6 A 1, Nurmijärvi

Kauppanummentie 8, Nurmijärvi

Kirstaantie 5-7, Nurmijärvi

Sairaalanatie 2, F-ovi, Nurmijärvi

Rajamäki

Rajakaari

Rajamäen koulu

Rajamäen seurakuntasali

(Artturi-sali)

Rajamäen uimahalli

Kuntolanpolku 2,

sisäänkäynti Keskusraitin puolelta, Rajamäki

Tykkimäentie 1, Rajamäki

Patruunanatie 1, Rajamäki

Kuntolanpolku 1, Rajamäki

Röykkä

Röykän koulu

Kangastie 5, Röykkä

Lasten
liikunta

Erytis-
liikunta

Terveys-
liikunta

Ikäihmisten
liikunta

Vesi-
liikunta

