



*Urheilutalon ja uimahallin aukioloajat pitenevät 28.8. alkaen. Katso uudet ajat verkkosivuilta.*

## **Virtaa ja hyvinvointia syksyyn liikunnalla**

**Tiedote**      **25.8.2023 10:45**

Liikuntapalveluiden syksyn ohjelmassa tuttua ja myös uutta ohjelmaa kaiken ikäisille.

Ohjattu vesijuoksu palaa ohjelmistoon pitkän tauon jälkeen.

Tunnilla harjoitellaan vesijuoksun eri tekniikoita ja lihaskuntoliikkeitä, kertoo liikunnanohjaaja ja uinninvalvoja **Juuso Havia**.

Syksyn uutuutena ovat Iloa ja liikettä päivään -tuokiot, joissa piipahtaa yksin tai porukalla. Tuokioissa on liikuntakammari ikäihmisille, liikuntasäpinät erityisryhmille sekä pelaika työttömille ja mielenterveyskuntoutujille.

Tuokioihin pääsee liikkumaan esteettömästi ilman ennakoilmoittautumista.

Miesten vesijumppaan sekä Miehet kuntoilee -ryhmään kaivataan lisää osallistujia. Miehet kuntoilee -ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, joka sopii mainiosti myös heille, jotka eivät ole aikaisemmin paljon liikkuneet.

- Eri tasoisille liikkujille löytyy ohjattua ja monipuolista liikuntaa, jota tehdään niin kuntosalilla kuin jumppasalin puolelle, liikunnanohjaaja **Vesa Rautio** kertoo.

Myös lapsille järjestetään toimintaa. Liikuntamaat pidetään urheilutalolla ja Mansikkalan koululle, vesiliikuntamaat tutusti uimahallilla. Syksyn lasten uutuus on koululaisten liikuntakerho, joka aloittaa toimintansa urheilutalolla 7.9.

Tämä juttu liittyy Imatran kaupungin asukasliitteeseen 3/2023, joka on julkaistu sunnuntaina 27.8. Uutisvuoksen välissä. Lue liite kokonaisuudessaan [tästä linkistä](#).

## Linkit

[LIIKUNTAPALVELUT](#)

[IMATRAN ASUKASLIITE](#)