

Ilmoittautuminen uimahalli-urheilutalon ohjattuihin ryhmiin sekä etäjumppaan imatra.fi/verkkokauppa

Uimahalli-urheilutalon maksut

32,50€/ ryhmä + käyttömaksu käyntikerroilta.
Maksu uimahallin kassalle. Etäjumppa 16,50€.
Työikäisten vesijumppa 3,50€/ kerta + uimahallimaksu Ei ilmoittautumista

Liikuntaneuvonta

Tukea liikkumisen aloittamiseen tai liikunnan lisäämiseen. Maksuton.
imatra.fi/liikuntaneuvonta

Kuntosaliohjelma

Liikuntaa aloitteleville, hinta 22€

Inbody- kehonkoostumusmittaus ja palaute

Hinta 22€

Senioripassi

65 vuotta täyttäneille imatralaisille.
Kortin voi lunastaa uimahallin kassalta.
imatra.fi/liikuntakortit

Bmi- kortti ylipainoisille aikuisille (Bmi yli 40) ja lapsille (ISO Bmi yli 25) imatra.fi/liikuntakortit

Erityisliikuntakortti aikuisille ja lapsille
Myöntämisperusteet imatra.fi/sovellettuliikunta

Senioripassi, Bmi-, ja erityisliikuntakortit ovat käytössä uimahallissa ja/tai urheilutalon kuntosalissa. **Korttien hintaan ei sisälly ryhmien ohjausmaksu.**

Ohjaajan sairastumisesta tai liikuntapalveluista johtumattomista syistä peruttua tuntia ei korvata.

Liikuntaneuvojien yhteystiedot

Riitta Pellinen puh. 020 617 7202
Suvi Seppänen puh. 020 617 5356
Marjo Hiltunen puh. 020 617 7286

Liikunnanohjaaja-uinninvalvojat

Vesa Rautio
Juuso Havia
Taru Liukkonen
puh. 020 617 7295

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@imatra.fi

Aukioloajat

Uimahalli

ma - to	8.00 - 19.45
pe	10.00 - 19.45
la ja su	10.00 - 15.30

Urheilutalo

ma - to	8.00 - 22.00
pe	8.00 - 21.00
la ja su	10.00 - 18.00

Kuntosali on avoinna urheilutalon aukioloaikoina.

Suorituspaikat sulkeutuvat ½ tuntia ennen sulkemista.

Uimahalli-urheilutalon kassa

ma - ti	8.00 - 18.00
ke - pe	9.00 - 17.00
arkisin	13.00 - 13.30 suljettu
la-su	suljettu

puh. 020 617 7294

Urheilutalon käyttömaksu-, uimahalli- ja kuntosalilippuja voi ostaa urheilutalon lippuautomaatista sekä imatra.fi/verkkokauppa

LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJELMA

Kevät 2023



imatra.fi/liikuntapalvelut
Kotipolku 2, 55120 IMATRA

Ohjattu liikunta

9.1. - 30.4.2023 (ei viikko 9)

Imatran urheilutalo

Maanantai

11.00 - 12.00 Kuntosali, toimintarajoitteiset

Tiistai

9.00 - 10.00 Kuntosali, erityisryhmät

10.00 - 10.30 Etäjumppa (etäohjattu kotijumppa)

14.30 - 15.30 Seniorijumppa

Keskiviikko

10.00 - 11.00 Erityisliikuntaryhmä

14.30 - 15.30 Äijät kuntoilee

Torstai

11.15 - 12.15 Voimaa ja tasapainoa

12.15 - 13.15 Kuntosali seniorit, kiertoharjoittelu

14.15 - 15.15 Seniorijumppa

Perjantai

11.45 - 12.45 Kuntosali seniorit, aloittelijat

Kuntosalilaitteiden opastusta

ke klo 10.00 - 11.00

Kuntosalimaksu

Omatoiminen voimistelusalin

kuntolaitteiden käyttö, seniorit

ti, pe klo 12.00 - 13.00.

Kuntosalimaksu

Ukonniemi areena- ikäihmisten ohjattu liikunta

ma ja to klo 13.00 - 14.30 Ukonniemi areenalla.

Tunnit pidetään Padel-hallilla seuraavasti:

26.1., 13.3., 16.3., 20.3., 27.3., 30.3.

Ei ilmoittautumista, maksuton.

Uimahalli

Maanantai

9.00 - 9.30

Vesijumppa

11.00 - 11.30

Vesijumppa

12.00 - 12.30

Vesijumppa, syvä vesi

16.45 - 17.15

Vesijumppa, työkäiset

Tiistai

9.00 - 9.30

Vesijumppa

10.45 - 11.15

Vesijumppa

14.30 - 15.00

Vesijumppa, äijät

Keskiviikko

9.00 - 9.30

Vesijumppa

10.00 - 10.30

Vesijumppa

10.45 - 11.15

Vesijumppa

Torstai

12.45 - 13.15

Vesijumppa, toimintarajoitteiset

13.30 - 14.00

Vesijumppa

Perjantai

13.00 - 13.30

Vesijumppa

Tuntikuvaukset:

imatra.fi/ohjattujen-tuntien-sisalto-ja-ryhmat

Virtuaalivesijumppaa uimahallissa

Jumppaa sinulle sopivaan aikaan.

Voimaa vanhuuteen ryhmä yli 75- vuotiaalle

ma ja to klo 9.45 - 11.00 ajalla 23.1. - 23.3.2023.

Ryhmä on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muisti-sairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä. Tule kohottamaan lihaskuntoa ja tasapainoa.

Hinta 32,50€.

Pysytään pystyssä- ryhmä

ke klo 11.15- 12.45 ajalla 18.1.- 29.3.

Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on herännyt huoli kaatumisvaarasta.

Hinta 32,50€ + urheilutalon käyttömaksu.

Kaatumisvaaran riskiarviointi:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/materiaalia/kaatumisseula/>

75+ kuntosaliryhmä, UUSI

Tiistaisin klo 10.15 - 11.15 alk. 10.1.

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jos esim.

kävely on hidastunut ja tuoilta ylös nousu ja/tai rappusten nousu on vaikeutunut. Hinta 32,50€ + kuntosalin käyttömaksu.

Voimaa vanhuuteen-, Pysytään pystyssä- ja 75+ kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen:

Riitta Pellinen puh. 020 617 7202/

riitta.pellinen@imatra.fi

Vertaisohjaajien ohjaamat kuntosalitunnit

senioreille alk. 9.1.

Imatrankoski, Jukankatu 7

Jyskeen kuntosali

ma klo 10.00 - 11.00

Vuoksenniska urheilukentän kuntosali

ma klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15

ke klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15

Karhumäki jäähallin kuntosali

ma klo 10.30 - 11.30

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle

Sovellettu liikunta

Lisää sovelletusta liikunnasta:

imatra.fi/sovellettuliikunta