

Sovellettu liikunta, Imatran liikuntapalvelut

Urheilutalo

Kuntosali toimintarajoitteiset 5.9.2022 - 24.4.2023

maanantaisin klo 11.00 – 12.00

Henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Lihasvoimaa ja tasapainoa ylläpitävää ja parantavaa harjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla huomioidaan toimintarajoitteista johtuvat yksilölliset erityistarpeet.

Erityisryhmien kuntosali 6.9.2022 – 25.4.2023

tiistaisin klo 9.00-10.00

Erityistä tukea tarvitseville yli 15 –vuotiaille suunnattu kuntosalitunti. Tunnilla opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti ja kohotetaan kuntoa.

Erityisliikuntaryhmä 7.9.2022 – 26.4.2023

keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.00

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikuntaa. Ryhmässä harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä pelaillaan sovellettuja pelejä. Mahdollisesti liikuntaa myös ulkona.

Voimaa ja tasapainoa –ryhmä 8.9.2022 – 27.4.2023

torstaisin klo 11.15-12.15

Harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa liikkujien henkilökohtaiset tarpeet ja liikerajoitteet huomioiden. Voit käyttää apuna kävelykeppiä, rollaattoria ym. tukea. Tunneilla ei tehdä lattiatason liikkeitä.

Uimahalli

Vesijumppa toimintarajoitteiset 8.9.2022 – 27.4.2023

torstaisin klo 12.45-13.15

Henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Liikuntaa vedessä veden ominaisuuksia ja eri välineitä hyväksi käyttäen.

Ryhmien ohjausmaksu kevät 2023 32.50€ + käyttömaksu. Erikseen sovittaessa ohjausmaksu voidaan periä kertamaksuna. Tarvittaessa oma avustaja mukaan ryhmään. Avustaja pääsee mukaan maksutta.

Lisätietoja: Marjo Hiltunen puh. 020 6177286 marjo.hiltunen@imatra.fi

