

Liikuntaneuvonta

Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan, kun tarvitset apua liikunnan aloittamiseen.
www.imatra.fi/liikuntaneuvonta

UKK- terveystestit

Senioreille ja työikäisille, hinta 20€

Kuntosaliohjelma

Liikuntaa aloitteleville, hinta 20€

Inbody- kehonkoostumusmittaus ja palaute

Hinta 20€

Senioripassi

65 vuotta täyttäneille.

Tiedustelut uimahallin kassalta

Bmi- kortti ylipainoisille (Bmi yli 40)

Erityisliikuntakortti

erityisryhmiin kuuluville

Ohjaajien yhteystiedot

Riitta Pellinen puh. 020 617 7202

Sanna Salu puh. 020 617 7297

Suvi Seppänen puh. 020 617 5356

Ohjaaja-valvojat

Vesa Rautio

Tuomo Tynkkynen

Taru Liukkonen

puh. 020 617 7295

Ohjaajien sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@imatra.fi

Ohjattujen tuntien maksut

1 ryhmä/viikko 30€ + käyttömaksu sisältää kevätkauden.

Kertamaksu 2,5€ + käyttömaksu

Ei ilmoittautumista.

Työikäisten vesijumppa

2,5€/ kerta + uimahallimaksu

Tiedustelut ryhmistä ohjaajilta.

Aukioloajat

Uimahalli

Ma ja ke 6.30 - 19.45

Ti ja to 8.00 - 19.45

Pe 10.00 - 19.45

La ja su 10.00 - 15.30

Lipunmyynti uimahalliin päättyy tuntia ennen hallin sulkemista.

Urheilutalo

Ma - To 8.00 - 22.00

Pe 8.00 - 21.00

La ja su 10.00 - 18.00

Kuntosali

Ma ja ke 6.30 - 22.00

Ti ja to 8.00 - 22.00

Pe 8.00 - 21.00

La ja su 10.00 - 18.00

Suorituspaikat sulkeutuvat ½ tuntia ennen sulkemista.

Uimahallin kassa puh. 020 617 7294

Ma - pe 8.00 - 19.00

La - su 10.00 - 14.30

Urheilutalon ja uimahallin lippuja saa myös verkkokaupasta
www.imatra.fi/verkkokauppa

Liikuntapalveluiden ohjelma

Kevät 2019



 **IMATRA**

www.imatra.fi/verkkokauppa
Kotipolku 2, 55120 IMATRA

Ohjattu terveys- ja erityisliikunta

7.1. - 28.4.2019

Ei tunteja viikolla 9.

Urheilutalon sisäliikunta

Maanantai

9.45 - 10.45 Kuntosali, neurologiset
11.00 - 12.00 Kuntosali, tekonivel
12.45 - 13.45 Kehitysvammaisten liikuntaryhmä

Tiistai

13.00 - 14.00 Liikkumaan- ryhmä, työttömille
Ilmoittautuminen:
Riitta Pellinen
13.30 - 14.30 Soveltava liikunta
14.30 - 15.30 Kevennetty jumppa

Keskiviikko

13.30 - 14.30 Äijät kuntoilee
14.30 - 15.30 Selkäryhmä

Torstai

10.00 - 11.00 Voimaa ja tasapainoa
12.15 - 13.15 Kuntosali, kiertoharjoittelu
14.30 - 15.30 Terveysliikuntaryhmä

Perjantai

10.00 - 11.00 Kuntosali, seniorit

Kuntosalilaitteiden opastusta

ti klo 9.00 - 10.00 kuntosalimaksulla

Ohjaajan sairastumisesta tai liikuntapalveluista johtumattomista syistä peruttua tuntia ei korvata.

Vesiliikunta

Maanantai

8.15 - 8.45 Vesijumppa
8.50 - 9.20 Vesijumppa, kuulo- ja näkövammaisat
9.30 - 10.00 Vesijumppa
11.15 - 11.45 Vesijumppa
12.00 - 12.30 Vesijumppa, syvä vesi
13.00 - 13.30 Vesijumppa
16.30 - 17.00 Vesijumppa, työikäiset

Tiistai

11.30 - 12.00 Vesijumppa
13.45 - 14.15 Vesijumppa
15.00 - 15.30 Äijien vesijumppa

Keskiviikko

8.30 - 9.00 Vesijumppa, tekonivel
11.30 - 12.00 Vesijumppa
13.45 - 14.15 Vesijumppa, syvä vesi
16.30 - 17.00 Vesijumppa, työikäiset

Torstai

8.30 - 9.00 XL-vesijumppa, Bmi yli 30
11.30 - 12.00 Vesijumppa, neurologiset
13.30 - 14.00 Vesijumppa

Perjantai

12.30 - 13.00 Vesijumppa
13.15 - 13.45 Vesijuoksu

Kurssit

Kuntosalikurssi

4x 20€ + kuntosalimaksu
1. kurssi 12.2. 14.2. 19.2. 21.2.
2. kurssi 19.3. 21.3. 26.3. 28.3.
ti ja to klo 10.00 - 11.00

Uintitekniikkakurssi

4x 20€ + uimahallimaksu.
5.3. 12.3. 19.3. 26.3.
tiistaisin klo 16.30 - 17.15

Vesijuoksukurssi

3x 15€ + uimahallimaksu
2.4., 9.4., 16.4.
tiistaisin klo 16.30 - 17.00

AquaZumbakurssi

4x 20€+ uimahallimaksu
7.3. 14.3. 21.3. 28.3.
torstaisin klo 16.30 - 17.00

Ilmoittautuminen kursseille
www.imatra.fi/verkkokauppa

Vertaisohjaajien kuntosalitunnit

Imatrankoski Jyskeen kuntosali, Jukankatu 7
ma klo 10.00 - 11.00 Kuntosali, seniorit

Vuoksenniska urheilukentän kuntosali
ma klo 10.00 - 11.00 Kuntosali, seniorit
ma klo 11.15 - 12.15 Kuntosali, seniorit
ke klo 10.00 - 11.00 Kuntosali, seniorit

Karhumäki jäähallin kuntosali
ma klo 10.30 - 11.30 Kuntosali, seniorit

Ilmoittautuminen salilla tunnin alussa ohjaajalle.

Muut erityisliikuntaryhmät

Curling ja kelkkajääkiekko

Jäähallilla 5€/hlö.
Tiedustelut Vesa Rautio puh. 020 617 7295

Erityisryhmien keilavuorot

Keilahallilla 4€/hlö
ke klo 10.00 - 11.00 Vammaiskeilailu (omat.)
ke klo 15.00 - 16.00 Erityislapset (omat.)
to klo 10.00 - 11.00 Vammaiskeilailu (omat.)

Erityislasten sähly

Meltolan koulu ke klo 17.00 - 18.00
Tiedustelut Mika Hämäläinen puh. 040 563 3918