

Ohjattu liikunta

Syyslukukausi 5.9.–1.12.2022 (ei vko 43)

Kevätlukukausi 9.1.–30.4.2023 (ei vko 9)

Imatran urheilutalo

Maanantai

11.00–12.00 Kuntosali, toimintarajoitteiset

Tiistai

9.00–10.00 Kuntosali, erityisryhmät
10.00–10.30 Etäjumppa
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, kiertoarjoittelu
14.15–15.15 Seniorijumppa

Perjantai

11.45–12.45 Kuntosali seniorit, aloittelijat

Uimahalli

Maanantai

9.00–9.30 Vesijumppa
11.00–11.30 Vesijumppa
12.00–12.30 Vesijumppa, syvä vesi
16.45–17.15 Vesijumppa, työikäiset, ei ilmoittautumista

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

Virtuaalivesijumppaa uimahallissa.

Jumppaa sinulle sopivaan aikaan.

Ilmoittautuminen uimahalli-urheilutalon ohjattuihin ryhmiin sekä etäjumppaan to 1.9. alk. klo 8.00 imatra.fi/verkkokauppa ja klo 9.00–11.00 Imatran Uimahalli-urheilutalolla. Ei puhelini ilmoittautumisia.

Ohjattujen ryhmien maksut (sis. syys- ja kevätkauden) 60 €/ryhmä + käyttömaksu käyntikerroilta. Etäjumppa 30 €. Työikäisten vesijumppa 2,5 €/kerta + uimahallimaksu.

Tuntikuvaukset

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

Maakunnallinen etäjumppapäivä ti 4.10.

- klo 10.00 Voima- ja tasapainojumppa
- klo 10.30 Tuolijumppa
- klo 11.00 Keppijumppa

Jumppiin voit osallistua Imatran kaupungin YouTube-kanavalta www.youtube.com/user/imatrankaupunki, josta myös tallenteet löytyvät myöhemmin tai voit tulla jumppaamaan urheilutalon palloiluhalliin, jossa jumppa näkyy isoilta näytöltä. Jumppien kesto 15-20 minuuttia.

Voimaa vanhuuteen -ryhmä yli 75-vuotiaille

ma ja to klo 9.45–11.00 ajalla 22.9.–21.11.2022. Ryhmä on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä. Tule kohottamaan lihaskuntoa ja tasapainoa. Hinta 30 €.

Voimaa vanhuuteen -jatkoryhmä alk. 6.9.

Ti klo 10.15–11.15. Ryhmä on tarkoitettu aiemmin Voimaa vanhuuteen ryhmän käyneille. Tunti sisältää lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita. Hinta 60 € (sis. syys- ja kevätkauden) + urheilutalon käyttömaksu 1,50 € käyntikerroilta.

Pysytään pystyssä -ryhmä

ke klo 11.15–12.45 ajalla 14.9.–30.11.2022. Ryhmä soveltuu henkilöille joilla on herännyt huoli kaatumisvaarasta. Kaatumisvaaran riskiarviointi:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/>

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Voimaa vanhuuteen- ja Pysytään pystyssä -ryhmiin:

Riitta Pellinen, puh. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi

Liikkuva minä -opintopiiri yli 75-vuotiaille

maanantaisin 12.9.–12.12. klo 10.00–11.30, maksuton. Opintopiirin teemoja mm. liikunta, uni ja ravitsemus ja arjen sujuvuus. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Marjo Hiltunen, puh. 020 617 7286, marjo.hiltunen@imatra.fi

Ukonniemi-areena

Ikäihmisten ohjattu liikunta pesäpallostadionilla ke klo 13.00–14.00 28.9. asti. Tunnit jatkuvat Ukonniemi-areenalla alk. 3.10. ma ja to klo 13.00–14.30. Maksuton. Ei ilmoittautumista.



Vertaisohjaajien ohjaamat kuntosalitunnit

senioreille alk. ma 5.9.

- ma klo 10.00–11.00 Imatrankoski Jukankatu 7, Jyskeen kuntosali
- ma klo 10.00–11.00, klo 11.15–12.15 Vuoksenniska urheilukentän kuntosali
- ke klo 10.00–11.00, klo 11.15–12.15 Vuoksenniska urheilukentän kuntosali
- ma klo 10.30–11.30 Karhumäki, jäähallin kuntosali.

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle.

Sovellettu liikunta

Tietoa sovelletusta liikunnasta

imatra.fi/sovellettuliikunta

Liikuntaneuvonta

Sinulle, joka tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen tai liikunnan lisäämiseen. Ei aktiiviliikkuville. Mahdollisuus sitoutua 6–12 kk maksuttomaan liikuntaneuvontajaksoon. Kysy lisää ja varaa aika liikuntaneuvojilta.

Selkokielineen tai vieraskielinen liikuntaneuvonta

liikuntaan, arkiliikkumiseen ja liikuntaharastuksiin liittyvissä kysymyksissä. Asiointikieliet suomi ja englanti. Kysy tulkkausmahdollisuudesta omalle äidinkielellesi.

Lisätiedot: Satu Jaatinen, puh. 040 631 7428, satu.jaatinen@lappenranta.fi

Lasten liikuntamaat urheilutalolla

sunnuntaisin klo 11.00–13.00, 18.9., 16.10., 20.11., 11.12.

Lasten vesiliikuntamaat uimahallissa

lauantaisin klo 10.00–12.00, 3.9., 1.10., 5.11., 17.12.

Iloista perheliikuntaa 1–12 vuotiaille lapsille ja aikuisille Imatran urheilutalolla ja uimahallissa. Liikuntamaissa on paljon välineitä, jotka innostavat liikkumaan ja leikkimään yhdessä.

Omatoimista liikuntaa tukemaan

Kuntosaliohjelma liikuntaa aloitteleville, hinta 20 €.

Kehonkoostumusmittaus ja palaute,

hintaa 20 €.

Kuntosalilaitteiden opastusta ke klo 10.00–11.00, kuntosalimaksu.

Omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö,

seniorit ti, pe klo 12.00–13.00. Kuntosalimaksu. Ei pe 16.9., 28.10.

Senioripassi 65 vuotta täyttäneille.

Tiedustelut uimahallin kassalta.

Bmi-kortti ylipainoisille aikuisille (Bmi yli 40) ja lapsille (ISO Bmi yli 25).

Erityisliikuntakortti lapset ja aikuiset, myöntämisperusteet imatra.fi/erityisliikunta.

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

Aukioloajat alk. 29.8.

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.

Uimahalli-urheilutalon kassa

ma-ti 8.00–18.00
ke-pe 9.00–17.00
arkisin klo 13–13.30 suljettu
la-su suljettu
puh. 020 617 7294

Urheilutalon ja uimahallin lippuja voi ostaa urheilutalon lippuautomaatista sekä imatra.fi/verkkokauppa

Liikuntaneuvojen 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