

Ohjattujen tuntien maksut

1 ryhmä/ viikko 30€ + käyttömaksu
sisältää syyskauden
Kertamaksu 2,5€ + käyttömaksu

Työikäisten vesijumppa

2,5€/ kerta + uimahallimaksu
Ei ilmoittautumista

Liikuntaneuvonta

Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Saat
vinkkejä liikunnan aloittamiseen.
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 Imatralaisille.
Tiedustelut uimahallin kassalta

Bmi- kortti ylipainoisille (Bmi yli 40)

Erityisliikuntakortti

imatra.fi/erityisliikunta

Ukonniemi areena- ikäihmisten

ohjattu liikunta ma klo 13.00 – 14.30
pesäpallostadionilla 28.9. asti.
Tunnit jatkuvat Ukonniemi areenalla
alk. 5.10. ma ja to klo 13.00 – 14.30.
Maksuton.

Ohjaajien yhteystiedot

Riitta Pellinen puh. 020 617 7202
Suvi Seppänen puh. 020 617 5356

Ohjaaja-valvojat

Vesa Rautio
Taru Liukkonen
Katriina Mäyrä
puh. 020 617 7295

Ohjaajien sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@imatra.fi
Ohjaajan sairastumisesta tai liikuntapalveluista
johtumattomista syistä peruttua tuntia ei
korvata.

Aukioloajat

Uimahalli

ma - 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 - 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
ma – su 10.00 - 14.30

Urheilutalon ja uimahallin lippuja
saa imatra.fi/verkkokauppa

Liikuntapalveluiden ohjelma

Syksy 2020



imatra.fi/verkkokauppa
Kotipolku 2, 55120 IMATRA

Ohjattu terveyst- ja erityisliikunta

31.8. – 6.12.20 (ei vko 43)

Urheilutalon sisäliikunta

Maanantai

9.45 - 10.45 Kuntosali neurologiset, taso 1,2
11.00 - 12.00 Kuntosali seniorit, taso 2

Tiistai

9.00 – 10.00 Ulkoliikuntapuiston laiteopastus 22.9.- 13.10.
10.15 - 11.15 Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä, taso 1
14.15 - 15.15 Seniorijumppa, taso 2

Keskiviikko

10.00 - 11.00 Kuntosali seniorit, omatoimiryhmä kuntosalimaksulla
10.15 - 11.15 Soveltava liikunta, taso 1
14.15 - 15.15 Seniorijumppa, taso 3
14.45 - 15.45 Äijät kuntoilee, taso 2

Torstai

9.45 - 10.45 Voimaa ja tasapainoa, taso 1,2
12.15 - 13.15 Kuntosali seniorit, taso 3
14.15 - 15.15 Seniorijumppa, taso 2

Perjantai

10.00 - 11.00 Kuntosali seniorit, omatoimiryhmä kuntosalimaksulla
11.45 - 12.45 Kuntosali seniorit, taso **TÄYNNÄ**

Liikuntaryhmien tasoluokitukset:

taso 1= kevyt, taso 2= reipas, 3 taso= haastava
Tarkemmat tuntikuvaukset näet
imatra.fi/ohjattujen-tuntien-sisalto-ja-ryhmat

Kuntosalilaitteiden opastusta

ke klo 9.00 – 10.00 kuntosalimaksu

Omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö, seniorit ti - pe klo 11.00 - 12.00, kuntosalimaksu

Kunnon mimmit- ryhmä työttömille

Tiistaisin klo 14.00. Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Riitta Pellinen

Kunnon äijät- ryhmä työttömille

Tiistaisin klo 15.00. Tiedustelut ja ilmoittautuminen:
Vesa Rautio puh. 020 617 7295/
vesa.rautio@imatra.fi

Vesiliikunta

Maanantai

8.15 - 8.45 Vesijumppa
8.50 - 9.20 Vesijumppa, kuulo- ja näkövammaiset
9.30 - 10.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**
11.30 - 12.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**
14.30 - 15.00 Vesijumppa, syvä vesi **TÄYNNÄ**
16.30 - 17.00 Vesijumppa, työikäiset

Tiistai

9.30 - 10.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**
10.30 - 11.00 Syyskauden vesijumppa **TÄYNNÄ**
11.30 - 12.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**

Keskiviikko

9.30 - 10.00 Vesijumppa
11.30 - 12.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**
16.30 - 17.00 Vesijumppa, työikäiset

Torstai

8.30 - 9.00 XL-vesijumppa, Bmi yli 30
11.15 - 11.45 Vesijumppa, neurologiset
13.30 - 14.00 Vesijumppa **TÄYNNÄ**

Perjantai

13.00 - 13.30 Vesijumppa **TÄYNNÄ**

Uintitekniikkakurssi

Kurssin hinta 15€ + uimahallimaksu ti 29.9., 6.10., 13.10 klo 16.30 - 17.00.

Vertaisohjaajien ohjaamat kuntosalitunnit

alk. 31.8.

Imatrankoski Jyskeen kuntosali, seniorit

Jukankatu 7

Maanantai

klo 10.00 - 11.00

Vuoksenniska urheilukentän kuntosali, seniorit

Maanantai

klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15

Keskiviikko

klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle

Karhumäki jäähallin kuntosali

Maanantai

klo 10.30 - 11.30 Omatoimiryhmä seniorit. (ei ohjaajaa paikalla) Liput 4€ jäähallin kahviosta.

Erityisliikunta

Curling ja kelkkajääkiekko

Jäähallilla 5€/hlö

Tiedustelut Vesa Rautio puh. 020 617 7295

Erityisryhmien keilavuorot

Keilahallilla 4,5€/hlö

ma klo 15.30 - 16.30 Erityislapset (omat.)

ke klo 10.00 - 11.00 Vammaiskeilailu (omat.)

to klo 10.00 - 11.00 Vammaiskeilailu (omat.)

Erityislasten sähly

Mansikkalan koulu ke klo 16.30 - 17.30

Tiedustelut Mika Hämäläinen puh. 040 563 3918