

# Liikuntapalvelut

Kevät 2024

---



**IMATRA**

# Sisällysluettelo

Ohjattu liikunta	3
Ohjeet ryhmään ilmoittautumiseen ja osallistumismaksuihin	7
Toimintakykyä tukevat kurssit	8
Iloa ja liikettä päivään	9
Omatoimisen liikunnan tueksi	10
Vertaisohjatut seniorikuntosalitunnit	11
Ukonniemi-areena - ikäihmisten liikunta	11
Toimintaa lapsille ja lapsiperheille uimahalli-urheilutalolla	12
Liikuntaneuvonta	13
Uimahalli-urheilutalo aukioloajat	14
Uimahalli-urheilutalon hinnasto	15
Yhteystiedot	19



# Ohjattu liikunta

Kevätkausi 8.1.–28.4.2024 (ei vko 9)

## Uimahalli

### Vesijumppa

maanantaisin

kello

9.15–9.45

11.00–11.30

tiistaisin

10.45–11.15

keskiviikkoisin

9.15–9.45

10.45–11.15

torstaisin

13.30–14.00

perjantaisin

13.00–13.30

Monipuolista liikuntaa vedessä eri välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Jokainen voi jumpata itselle sopivalla teholla.

### Vesijumppa, syvä vesi

maanantaisin

12.00–12.30

Vesijumppaa uimataitoisille syvässä vedessä vesivyötä apuna käyttäen.

### Vesijumppa, työikäiset

maanantaisin

16.30–17.00

Monipuolista ja vauhdikasta vesitreeniä välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen.

### Vesijumppa, miehet

tiistaisin

14.30–15.00

Monipuolista jumppaa vedessä välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen.

## Vesijumppa, toimintarajoitteiset

torstaisin

12.00–12.30

Henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Jokainen voi jumpata itselleen sopivalla tavalla.



## Urheilutalo

**Kuntosali toimintarajoitteiset** kello  
maanantaisin 11.00–12.00

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Tunnilla huomioidaan yksilölliset erityistarpeet. Avustaja mukaan maksutta.

### **Kuntosali seniorit, kiertoharjoittelu**

tiistaisin 9.30–10.30  
torstaisin 12.15–13.15

Kiertoharjoittelu tehdään numeroidussa järjestyksessä kuntosalilaitteita ja muita välineitä käyttäen. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa yhteinen venyttely.

### **Kuntosali yli 75-vuotiaille**

tiistaisin 11.00–12.00

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla kävely on hidastunut, tuolilta ylös nousu tai rappusten nousu vaikeutunut. Ryhmässä opetetaan kuntosalilaitteiden käyttöä ja saliharjoittelun perusteita.

### **Kuntosali erityisryhmät**

tiistaisin 14.00–15.00

Erytystä tukea tarvitseville yli 15 -vuotiaille suunnattu kuntosalitunti. Opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti. Avustaja mukaan maksutta.

**Miehet kuntoilee**, judosali kello  
keskiviikkoisin 14.30–15.30

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää jumppaa miehille erilaisia välineitä käyttäen.

**Voimaa ja tasapainoa -ryhmä**, voimistelusalit  
torstaisin 10.45–11.45

Ryhmässä harjoitetaan voimaa ja tasapainoa ryhmäläisten henkilökohtaiset tarpeet ja liikerajoitukset huomioiden. Tunneilla ei mennä lattialle. Avustaja mukaan maksutta.

**Seniorijumppa**, judosali  
torstaisin 14.30–15.30

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää ja ylläpitävää perusjumppaa välineillä tai ilman.

**Kuntosali seniorit, aloittelijat**  
perjantaisin 11.45–12.45

Ryhmässä opetetaan laitteiden käyttöä ja saaliharjoittelun perusteita. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa venyttely.



# Ohjeet ryhmiin ilmoittautumiseen ja osallistumismaksuihin

## Ilmoittautuminen

**Kevätkauden 2024** ryhmiin voi ilmoittautua verkkokaupassa **imatra.fi/verkkokauppa**. Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa.

Ryhmiin voi ilmoittautua myös Imatran uimahalli-urheilutalon kassalla tai numeroon 020 617 7202. Ohjausmaksu maksetaan uimahalli-urheilutalon kassalle.

## Ohjattujen ryhmien maksu

ajalle **8.1–28.4.2024** (ei vko 9) on 36€ per ryhmä.

**Ohjausmaksun lisäksi** lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu.

## Työikäisten vesijumpan ohjausmaksu

on 4,00€ kerta uimahallimaksun lisäksi.

## Osallistumisen peruminen ja lopettaminen

Mikäli haluat perua osallistumisen, ilmoita uimahallin kassalle p. 020 671 7294.

Ohjaajan sairastumisesta tai liikunta-palveluista johtumattomista syistä peruttua tuntia ei korvata.

## Toimintakykyä tukevat kurssit

### Voimaa vanhuuteen -kurssi yli 75-vuotiaille

**6.2.–4.4.2024** Imatran uimahalli-urheilutalon voimistelusalissa.

**tiistaisin ja torstaisin kello 9.30–10.45**

Ryhmä on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä. Ryhmä toteutuu kaksi kertaa viikossa kahden kuukauden ajan. Ryhmässä harjoitellaan kuntosalilaitteilla.

**Kurssin hinta** on 36€. Osallistujilla mahdollisuus taksikuljetukseen, jonka hinta kurssin ajalta on 32€.

**Kursseille ilmoittautuminen** ja tiedustelut: Riitta Pellinen p. 020 617 7202.





## Iloa ja liikettä päivään

**Keskiviikkoisin 10.1.–24.4.2024** Imatran urheilutalon palloiluhallissa. Iloa ja liikettä päivän tuokioissa voi piipahtaa tai viipyä pidemmän aikaa.

### **Liikuntasäpinät erityisryhmille klo 10.00–11.15**

Eryistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä. Toimintapisteillä voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa. Tilaan esteetön kulku.

### **Ikäihmisten liikuntakammari kello 11.15–12.30**

Kammarissa voi seurustella, käyttää tarkkuusheittovälineitä, kuntoilla kevyesti tai harjoittaa tasapainoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Palloiluhalliin pääsee sisään suoraan aulan kautta.

### **Peliaika klo 13.00–14.30**

Työttömien ja mielenterveyskuntoutujien peliajalla on runsaasti liikuntavälineitä käytettävissä sekä rauhallisempaan että hengästyttävämpään tekemiseen. Esimerkiksi heittopelejä, lattiacurling, pingispöytä, sulka-palloverkko- ja mailat ja sählymailat.

**Osallistumismaksu** on 2€/hlö/kerta. Lippu ostetaan kassalta tai aulan lippuautomaatista. Avustajat pääsevät mukaan maksutta. Toimintaan osallistuminen **ei vaadi ilmoittautumista**.

## Omatoimisen liikunnan tueksi

**Virtuaalivesijumppaa uimahallissa** silloin kun sinulle sopii. Jumppanäyttö toimii koskettamalla ja sen käyttäminen on vaivatonta. Virtuaalivesijumppa sisältyy uimalippuun.

**Kuntosalilaitteiden opastusta** keskiviikkoisin kello 10.00–11.00 **kuntosalimaksulla**. Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

**Senioreiden omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö** tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00–13.00 **kuntosalimaksulla, senioripassilla tai erityisliikuntakortilla**.

Kuntosalilaitteiden opastus ja senioreiden kuntolaitteiden käyttö 8.1.2024–26.4.2024 välisenä aikana.



## Vertaisohjatut seniorikuntosalitunnit

8.1.–28.4.2024

**Imatrankoski,** kello  
Jyskeen kuntosali, Jukankatu 7  
maanantaisin 10.00–11.00

**Vuoksenniska,**  
urheilukentän kuntosali  
maanantaisin 10.00–11.00  
11.15–12.15  
keskiviikkoisin 10.00–11.00  
11.15–12.15

Kuntosaliharjoittelu tehdään kiertoharjoitteluna. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa yhteinen venyttely.

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle.  
Osallistumismaksu kevätkausi 34€–43€.  
Maksu maksetaan kauden alussa.

## Ukonniemi-areena - ikäihmisten liikunta

8.1.–29.4.2024  
maanantaisin ja torstaisin kello 13.00–14.30

Ukonniemi-areenalla on mahdollisuus turvalliseen ja **maksuttomaan** liikkumiseen joko ohjatusti tai omatoimisesti. Hallissa tarvitaan ulkoiluvarustus. **Ei ennakkoilmoittautumista.** Kahvitarjoilu.

## Toimintaa lapsille ja lapsiperheille uimahalli-urheilutalolla

**Liikuntamaat** lasten ja aikuisten viikonloppujen yhteiseen tekemiseen. Liikuntamaissa on käytettävissä runsaasti välineitä ja toiminta niissä on valvottua, mutta ei ohjattua.

**Liikuntamaat** palloiluhallissa  
klo 10.30–12.30 sunnuntaisin 21.1., 11.2., 3.3., 7.4.

**Vesiliikuntamaat** uimahallissa  
klo 10.00–12.00 lauantaisin 27.1., 24.2, 16.3., 13.4.

Maksu liikuntamaahan on 2,00€/lapsi ja vesiliikuntamaahan uimahallimaksu lapsilta ja huoltajilta. Liput ostetaan aulan maksuautomaatista tai verkkokaupasta. Ei vaadi ilmoittautumista.

### **Maksuttomat uimakoulut 4–6-vuotiaille**

Uimakouluissa totutellaan veteen leikkien avulla ja opetellaan uinnin alkeita.

Uimakoulu sisältää kuusi opetuskertaa.

Uimakoulujen ajankohdat nähtävissä

**[imatra.fi/liikuntapalvelut](https://www.imatra.fi/liikuntapalvelut)**.

**Liikuntakerhot koululaisille** urheilutalon palloiluhallissa **11.1.-23.5.2024** (ei vko 9). Liikuntakerhoissa liikutaan monipuolisesti pelaillen ja leikkien, lasten toiveet huomioiden.

**7–9-vuotiaat** torstaisin klo 13.00–14.30

**10–12-vuotiaat** torstaisin klo 14.30–16.00

Kevätkauden osallistumismaksu on 27,50€

**Ilmoittautuminen** liikuntakerhoihin ja uimakouluihin **[imatra.fi/verkkokauppa](https://www.imatra.fi/verkkokauppa)**.

## Liikuntaneuvonta

**Maksuton** liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä. Liikuntaneuvonta voi olla yhden kerran tapaaminen tai enintään vuoden kestävä jakso.

### Yli 18-vuotiaat

Liikuntaneuvonnassa autetaan löytämään mieluisa tapa lisätä arjen aktiivisuutta ja tuetaan kohti terveellisempiä elintapoja. Liikkeelle lähdetään osallistujan omasta halusta muuttaa elintapoja. Ei aktiiviliikkuville.

### Perheet

Liikuntaneuvonnassa tuetaan perheitä ja liikkeelle lähdetään perheen omasta halusta tehdä muutoksia elintapoihin. Liikuntaneuvoja auttaa löytämään mieluisan puuhan, harrastuksen tai liikkumismuodon.

**Lisää tietoa** liikuntaneuvonnasta [imatra.fi/liikuntaneuvonta](https://imatra.fi/liikuntaneuvonta).

### Ajanvaraus

Riitta Pellinen, Marjo Hiltunen ja Suvi Seppänen (perheet). Katso sivu 19.



## Uimahalli-urheilutalo aukioloajat

### Uimahalli

maanantai - torstai	kello
perjantai	8.00–19.45
lauantai - sunnuntai	10.00–19.45
	10.00–15.30

### Urheilutalo

maanantai - torstai	8.00–22.00
perjantai	8.00–21.00
lauantai - sunnuntai	10.00–18.00

**Kuntosali** on avoinna urheilutalon aukioloaikoina.

Liikuntatilat sulkeutuvat ½ tuntia ennen talon sulkemista.

### Uimahalli-urheilutalon kassa

maanantai - tiistai	8.00–18.00
keskiviikko - perjantai	9.00–17.00
arkisin suljettu	13.00–13.30
lauantai - sunnuntai	suljettu



# Uimahalli-urheilutalon hinnasto

## Uimahalli

### **Aikuiset** hinta euroa

kertalippu	7,00
10 kerran sarjalippu	66,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	11,50

### **Aikuinen ja 6-12 v. lapsi tai lapset yhdessä** 6,50

### **Lapset 6-12 vuotta**

kertalippu	3,50
10 kerran sarjalippu	30,00

### **Lapset alle 6 vuotta** maksuton

### **Eläkeläiset, opiskelijat, varusmiehet ja työttömät** (todistus esitetään kassalla)

kertalippu	5,50
10 kerran sarjalippu	47,00
veteraanit	maksuton
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	9,00

### **Sarjaliput ovat voimassa vuoden ostopäivästä.**

**Lippuja voi ostaa** aulan lippuautomaatista ja verkkokaupasta **imatra.fi/verkkokauppa** sekä uimahallin kassalta. Katso kassan aukioloajat sivu 14.

## **Urheilutalon käyttömaksu**

(palloilu-, voimistelu-, judo- ja painisali sekä juoksusuora)

kertalippu	2,00
5 kerran sarjalippu	8,50
10 kerran sarjalippu	15,00
20 kerran sarjalippu	30,00
50 kerran sarjalippu	60,00

## **Kuntosali**

### **Aikuiset**

kertalippu	5,50
10 kerran sarjalippu	48,00
kuntosali 1 kuukausi	42,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	11,50

### **Eläkeläiset, opiskelijat,**

### **varusmiehet ja työttömät**

(todistus esitettävä kassalla)

kertalippu	5,00
10 kerran sarjalippu	42,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	9,00
veteraanit	maksuton

**Sarjaliput ovat voimassa vuoden ostopäivästä.**



**Sulka­pallo­kentt­­1 tunti** 12,00

**Salivar­aus 1 tunti:** 24,00

palloilu-, voimistelu-, judo-  
ja painisali sek­­juoksusuora

**Kehonkoostumusmittaus** 24,00

(ajanvaraus p. 020 617 7202  
tai 020 617 7286)

**Lippuja voi ostaa** aulan lippuautomaatista ja  
verkkokaupasta **imatra.fi/verkkokauppa**.



## Senioripassi yli 65-vuotiaille imatralaisille

Uimahalli-kuntosali

6 kuukautta 70,00

12 kuukautta 130,00

Uimahalli tai kuntosali

6 kuukautta 35,00

12 kuukautta 65,00

Senioripassin voi ostaa Imatran uimahalli-urheilutalon kassalta.

## Erityisuinti- ja kuntosalikortti ja BMI-kortti Lapset alle 18-v.

uimahalli tai kuntosali 32,50/12kk

uimahalli-kuntosali 65,00/12kk

## Aikuiset

uimahalli tai kuntosali 65,00/12kk

uimahalli-kuntosali 130,00/12kk

Erityiskuntosalikortti myönnetään ainoastaan 15 -vuotta täyttäneille.

**Erityisliikuntakortti** myönnetään vamman tai sairauden perusteella. Lisätietoa kortin myöntämisperusteista:

**imatra.fi/sovellettu-liikunta** tai  
p. 020 617 7286, p. 020 617 7202

**BMI-kortti** on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (painoindeksi BMI 40 tai yli) tai lapsille (ISO-BMI yli 25). Kortin myöntämiseksi varaa aika p. 020 617 7202, 020 617 5356 (lasten kortti).

Senioripassi, erityisliikunta- ja BMI-kortti toimii lippuna Imatran uimahalliin, kuntosalille ja Vuoksenniskan kuntosalilla.

## Yhteystiedot

### Uimahalli-urheilutalo

Kotipolku 2, 55120 Imatra

### Uimahalli-urheilutalon kassa

p. 020 617 7294

### imatra.fi/verkkokauppa

Uimahallin ja urheilutalon sähköinen lipunmyynti

### Asiakasneuvoja

Susanna Paloposki p. 020 617 7300  
Liikuntatilavaraukset,  
verkkokauppaneuvonta

### Uimahalli-urheilutalon kiinteistöpalvelut

p. 05 235 2877

### Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö

Henna Jääskeläinen p. 020 617 1097

### Liikuntaneuvojat

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

### Liikunnanohjaaja-uinninvalvojat

Vesa Rautio, Juuso Havia, Emma Karjalainen  
p. 020 617 7295

### Sähköpostiosoitteet:

etunimi.sukunimi@imatra.fi

10 °C  
26 °C  
26 °C  
60 %



**IMATRA**

*imatra.fi/liikunta*

Oikeus muutoksiin pidätetään  
Tiedotamme muutoksista ja  
ajankohtaisista asioista [imatra.fi](http://imatra.fi)