



## Liikuntapalvelut

### Terveysliikunta

Tietty määrä fyysistä aktiivisuutta on välttämätöntä, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyisivät kunnossa. Mikä tahansa monipuolinen liikunta sopii, kunhan se on kohtuullisen kuormittavaa ja säännöllistä.

### Liikuntapalvelut järjestää terveysterveystoimintaa uimahallissa ja urheilutalossa

Ohjatun toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Tarjolla on monipuolista liikuntaa mm. ohjattua kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja vesijumpparyhmiä. Ohjattuihin tunteihin osallistuminen edellyttää ryhmäohjausmaksun maksamista. Niille tunneille, joilla on tilaa voi tulla myös kertamaksulla. Senioripassi, erityiskortti tai BMI -kortti eivät sisällä ryhmäohjausmaksua. Ne käyvät maksuksi kuntosalille ja uimahalliin tai urheilutalon käyttömaksuksi.

Liikuntaryhmistä voi tiedustella lisää liikunnanohjaajilta.

Ohjeet ja ilmoittautuminen liikuntaryhmiin tästä:

[Verkkokauppa ja varaukset | Imatra](#)

Seuraa tulevia tapahtumia myös

[Imatran kaupungin Facebookista](#)

**Suvi Seppänen**

Liikunnanohjaaja,  
liikuntaneuvonta (perheet)  
020 617 5356

**Riitta Pellinen**

Liikunnanohjaaja,  
liikuntaneuvonta (aikuiset)  
020 617 7202

**Marjo Hiltunen**

Liikunnanohjaaja, soveltava  
liikunta  
0206177286

**Henna Jääskeläinen**

Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö  
020 617 1097