



*Imatralla on tarjolla jumppaa monissa maisemissa.*

## Maksutonta puistojumppaa kesäkuussa

**Tiedote**      **4.6.2020 19:28**

Imatran kaupungin liikuntapalveluiden järjestämät maksuttomat, matalan kynnyksen puistojummat jatkuvat 25.6. saakka.

Tänä kesänä jumppaa järjestetään peräti viidessä eri paikassa – halutessaan mukaan pääsee neljänä päivänä viikossa.

Liikuntapalveluiden kaikille avoimissa liikuntahetkissä tehdään helppoja harjoitteita. Mukaan olisi hyvä ottaa oma jumppamatto. Puistojumppa järjestetään sadevarauksella.

Viime kesältä tutuissa jumppapaikoissa on käynyt reilusti osallistujia, mutta liikkuja kaipaillaan lisää erityisesti uusiin kohteisiin. Mukaan mahtuu kyllä turvavälienkin puitteissa.

– Uusista paikoista Virranpuistossa sekä Mellonmäessä on ollut vähiten jumppaajia. Vuoksenniskalla sen sijaan jonkun verran näitä enemmän, kertoo jumppaohjaaja **Taru Liukkonen**

Mellonmäessä ei suinkaan tarvitse kavuta mäen päälle päästäkseen mukaan, vaan jumppapaikka on alhaalla.

– Tapaamme parkkipaikalla, jumppa järjestetään grillikodan läheisyydessä, Liukkonen selittää.

Puistojumppa on helppoa perusjumppaa kaikenkuntoisille. 45 minuutin aikana saadaan kuitenkin hyvä treeni tehtyä.

- Jumppatuokio voi pitää sisällään esimerkiksi liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita, tasapainoilua sekä venyttelyä. Toistaiseksi emme käytä välineitä, mutta myöhemmin saatetaan ottaa jumppakeppejä mukaan, Liukkonen kertoo treenien ohjelmasta.

Vaikka osallistujia kehoitetaan ottamaan oma jumppamatto mukaan, myös matotta pärjää niin halutessaan.

- Silloin liikkeitä voidaan soveltaa seisaaltaan toteutettaviksi, Liukkonen sanoo.

**Lisätietoja:**

**Ohjaajavalvoja Taru Liukkonen, p. 0206177295, taru.liukkonen@imatra.fi**

## Kesäkuun puistojummat 25.6. asti

**Virranpuisto**, osoite Tainionkoskentie 68:

ma ja ke klo 9:30-10:15

ma klo 16:15-17

**Mellonmäki**, osoite Akantie (parkkialue):

ma klo 11-11:45

**Lietteen uimaranta**, osoite Vesikatu 1B:

ti ja to klo 9:30-10:15

**Koskipuisto**, osoite Vallinpolku:

ti ja to klo 11-11:45

**Vuoksenniskan urheilukenttä**, osoite Vuoksenniskantie 96:

ke klo 11-11:45