



Ohjattu liikunta alkaa maanantaina 5.9.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa torstaina 1.9.

Tiedote **30.8.2022 15:33**

Ryhmät aloittavat toimintansa maanantaina 5.9.

Ilmoittautuminen kaupungin ohjatuille liikuntatunneille alkaa torstaina 1.9.

Ohjattua liikuntaa järjestetään maanantaista perjantaihin urheilutalolla ja uimahallissa.

— Ohjelmassa on muun muassa kuntosaliharjoittelua senioreille, äijien oma kuntoiluryhmä sekä vesijumppaa, liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** kertoo.

Ohjattuun liikuntaan voi ilmoittautua sähköisesti osoitteessa [imatra.fi/verkkokauppa](https://www.imatra.fi/verkkokauppa). Sähköinen ilmoittautuminen avautuu torstaina 1.9. kello 8.

Ryhmiin voi ilmoittautua torstaina myös paikan päällä urheilutalolla kello 9–11. Ryhmiin ei voi ilmoittautua puhelimitse.

Liikuntaryhmät aloittavat toimintansa maanantaina 5.9.

Lisätietoja:

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

[Liikuntapalveluiden syksy 2022](#)

Ilmoittautuminen to 1.9.

- sähköisesti kello 8 alkaen: imatra.fi/verkkokauppa
- urheilutalolla kello 9–11

Maksut

- 60 €/ryhmä + käyttömaksu käyntikerroilta, sis. syys- ja kevätkausi
- etäjumppa 30 €
- työikäisten vesijumppa 2,5 €/kerta + uimahallimaksu

Ilmoittautuminen to 1.9. alkaen

Urheilutalo

Maanantai

11–12 kuntosali, toimintarajoitteiset

Tiistai

9–10 Kuntosali, erityisryhmät

10–10.30 Etäjumppa

14.30–15.30 Seniorijumppa

Keskiviikko

10–11 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

9–9.30 Vesijumppa

11–11.30 Vesijumppa

12–12.30 Vesijumppa, syvä vesi

16.45–17.15 Vesijumppa, työikäiset (ei ilmoittautumista)

Tiistai

9–9.30 Vesijumppa

10.45–11.15 Vesijumppa

14.30–15 Vesijumppa, äijät

Keskiviikko

9–9.30 Vesijumppa

10–10.30 Vesijumppa

10.45–11.15 Vesijumppa

Torstai

12.45–13.15 Vesijumppa, toimintarajoitteiset

13.30–14 Vesijumppa

Perjantai

13–13.30 Vesijumppa

[Liikuntaryhmien tuntikuvaukset](#)

Näiden ryhmien lisäksi liikuntapalvelut järjestää paljon muutakin toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua tai johon ilmoittaudutaan erikseen. Koko ohjelma löytyy [verkkosivuilta](#).