



Ohjattu liikunta

Liikuntapalvelut järjestää terveysliikuntaa uimahallissa ja urheilutalossa ja kesällä ulkoliikuntapaikoissa. Ohjatun toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Tarjolla on monipuolista liikuntaa mm. ohjattua kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja vesijumpparyhmiä.

Imatran Virta-opiston tarjonnassa on useita liikunnallisia ryhmiä. Tutustu niihin [Virta-opisto | Imatran kaupunki](#)

Liikunta- ja urheiluseuroilla sekä muilla yhdistyksillä ja tahoilla on tarjolla liikunnallista toimintaa eri ikäisille ihmisille. Niihin voi tutustua [Etelä-Karjalan harrastuskalenterissa](#).

Elo- syyskuun 2024 ohjattu liikunta

Ryhmiin voi tulla mukaan ilman ilmoittautumista.

Kaikki jumpat ovat maksuttomia.

Vesijumpat avovedessä 21.8. - 6.9.2024

- maanantaisin 13.15 - 13.45 Varpalahti, uimahallin laitur
- torstaisin 13.00 - 13.30 Varpalahti

Puistojummat 21.8. - 6.9.2024

- maanantaisin 12.00 - 12.45 Koskipuisto
- tiistaisin 12.00 - 12.45 Urheilutalon liikuntapuisto / reipas
- keskiviikkoisin 12.00 - 12.45 Lietteen uimaranta
- torstaisin 12.00 - 12.45 Urheilutalon liikuntapuisto

Ulkokuntosalijummat / kiertoharjoittelua laitteilla 21.8. - 6.9.2024

- maanantaisin 16.30 - 17.15 Ukonniemen urheilukenttä

Porrastreenit 21.8. - 6.9.2024

- keskiviikkoisin 16.30 - 17.15 Ukonniemen urheilukenttä

Ikäihmisten liikunta

Ukonniemen pesäpallostadionilla, Ottelukatu 11
keskiviikkoisin 8.5. - 9.10.2024 klo 13.00 - 14.00.

Liikettä arkeen -tapahtuma ikäihmisille

Tiistaina 10.9.2024 klo 9.30-12.15 Imatran uimahalli-urheilutalolla. Tässä maksuttomassa tapahtumassa on esillä lukuisia Imatran alueen toimijoita, joiden sydämen asiana on ikäihmisten hyvinvointi. Tapahtumassa saa tietoa ja opastusta oman ja läheisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, tietoa harrastamisen mahdollisuuksista sekä paikoista ja porukoista, joissa voi tavata ihmisiä. Lisää tietoa tapahtumasta Imatran tapahtumakalenterissa: [Liikettä arkeen -tapahtuma ikäihmisille tiistaina 10.9.2024 klo 9.30-12.15 \(imatra.fi\)](#)

**Syksy 16.9.-15.12.2024 (ei vko 43)
Kevät 7.1.-27.4.2025****Vesijumppa**

- maanantaisin 9.15-9.45 ja 11.00-11.30
- tiistaisin 10.45-11.15
- keskiviikkoisin 9.15-9.45 ja 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, miehet

- maanantaisin 14.30–15.00

Monipuolista jumppaa vedessä välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen

Vesijumppa, työkäiset

- tiistaisin 16.30–17.00

Monipuolista ja vauhdikasta vesitreeniä välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen.

Vesijumppa, toimintarajoitteiset

- torstaisin 14.15–14.45

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

Urheilutalo

Kuntosali toimintarajoitteiset

- 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
- perjantaisin 11.45–12.45

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

Kuntosali, voimaa vanhuuteen yli 80-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.

Miehet kuntoilee, voimistelusalit

- keskiviikkoisin 14.30–15.30

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

Seniorijumppa, voimistelusalit

- torstaisin 14.30–15.30

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

Kertamaksullinen toiminta

Tuokiossa voi piipahtaa tai viipyä pidemmän aikaa. Toimintaan osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. O **sallistumismaksu on 2,00 euroa/henkilö/käyntikerta** Lippu ostetaan uimahalli-urheilutalon kassalta tai aulan lippuautomaatista.

Peliaika, palloiluhalli

- keskiviikkoisin kello 13.30-14.30

Työttömien ja mielenterveyskuntoutujien peliajalla on runsaasti liikuntavälineitä käytettävissä sekä rauhallisempaan että hengästyttävämpään tekemiseen. Esimerkiksi heittopelejä, lattiacurling, pingispöytä, sulkapalloverkko- ja mailat ja sähkömailat. Palloiluhallissa ollaan sisäkengät jalassa. Pukuhuoneet sijaitsevat urheilutalon pohjakerroksessa.

Erityisryhmien Liikuntasäpinät, palloiluhalli

- torstaisin kello 10.00-11.15

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä. Toimintapisteillä voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Palloiluhalliin on esteetön pääsy uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Ulkojalkineet on jätettävä palloiluhallin ulkopuolelle. Avustajat pääsevät maksutta mukaan.

Ikäihmisten liikuntakammari, palloiluhalli

- torstaisin kello 11.15-12.30

Kammarissa voi seurustella, käyttää tarkkuusheittovälineitä, kuntoilla kevyesti tai harjoittaa tasapainoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Ohjaaja opastamassa välineiden käytössä. Tilaan pääsee sisään suoraan uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Portaita ei tarvitse kulkea. Ulkojalkineet on jätettävä palloiluhallin ulkopuolelle naulakkoon. Avustajat pääsevät maksutta mukaan.

Omatoimisen liikunnan tueksi

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

Kuntosalilaitteiden opastusta

- keskiviikkoisin kello 9.30-10.30 kuntosalimaksulla 18,9.-11.12.2024 (ei vko 43) ja 8.1.-23.4.2025 (ei vko 9).

Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

Senioreiden omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö

- tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00–13.00

Voit harjoitella omatoimisesti 3.9.–23.5.2025 välisenä aikana kuntosalimaksulla tai senioripassilla.

Vertaisohjatut seniorikuntosalitunnit

2.9.-18.12.2024 ja 8.1.-28.4.2025

Imatrankoski, 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 syyskausi 32,50€–40€, kevätkausi 37,50€–52,50€.

Maksu maksetaan kauden alussa.

Ukonniemi-areena - ikäihmisten liikunta

14.10.–19.12.2024 ja 9.1.–28.4.2025

Joulutauko viikot 52 ja 1.

maanantaisin ja torstaisin kello 13.00–14.30

Ukonniemi-areenalla on mahdollisuus turvalliseen ja maksuttomaan liikkumiseen joko ohjatusti tai omatoimisesti.

Hallissa tarvitaan ulkoiluväri. Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Huom! Tunnit pidetään poikkeuksellisesti **Padel -hallilla** (Ottelukatu 2, jäähallin vastapäätä) 21.10. ja 24.10. Padel -hallissa sisäliikuntavarustus.

[Liikuntapalveluiden esite 2024-2025](#)

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksut

Kauden 2024-2025 ryhmiin voi ilmoittautua imatra.fi/verkkokauppa 31.3.2025 asti. Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa.

Ohjattujen ryhmien maksu

16.9.-27.4.2025 maksu on 72€/ ryhmä. Ohjausmaksun lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu. Työikäisten vesijumpan ohjausmaksu on 4,00€ kerta uimahallimaksun lisäksi.

[Verkkokauppa](#)

Suvi Seppänen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (perheet)
020 617 5356

Marjo Hiltunen

Liikunnanohjaaja, soveltava
liikunta
0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (aikuiset)
020 617 7202

Henna Jääskeläinen

Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö
020 617 1097