



Kauden 2024–2025 ohjatut liikuntaryhmät alkavat syyskuun puolessa välissä

Tiedote **22.8.2024 14:02**

Ryhmiin voi ilmoittautua 10.9.2024 alkaen.

Liikuntapalvelujen kausi 2024–2025 alkaa 16.9.2024. Tulevalla kaudella liikutaan sekä liikunnallisissa tapahtumissa, kertamaksullisissa liikuntatuokioissa että ohjatuissa liikuntaryhmissä.

– Ohjatuissa liikuntaryhmissä on tarjolla vesijumppaa sekä kuntosali- ja lihaskuntoharjoittelua, kertoo liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** Imatran kaupungilta.

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua tiistaista 10.9.2024 kello 9.00 alkaen [liikuntapalvelujen verkkokaupassa](#). Ilmoittautuminen onnistuu myös Imatran uimahalli-urheilutalolla tiistaina 10.9.2024 kello 9.30–10.30, jolloin maksu maksetaan uimahalli-urheilutalon kassalle.

Liikuntaa yhdessä ja omatoimisesti

Syksyn liikunnallisiin tapahtumiin kuuluu muun muassa ikäihmisille suunnattu Liikettä arkeen -tapahtuma, joka järjestetään tiistaina 10.9. uimahalli-urheilutalolla. Ikäihmisille on tarjolla myös esimerkiksi Pysytään pystyssä -kursseja ja senioripassi, joka uudistui vuoden alussa.

– Senioripasseja on vuoden alusta lähtien ollut kahdenlaisia eli peruspasseja ja yhdistelmäpasseja, ja passin voi ottaa kerralla vuodeksi tai puoleksi vuodeksi, muistuttaa Pellinen.

Omatoimisen liikunnan tueksi uimahallilla on virtuaalivesijumppaohjeita ja kuntosalilla on keskiviikkoamupäivisin paikalla ohjaaja, joka antaa opastusta ja vinkkejä kuntosaliharjoitteluun. Lisäksi Imatran kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat maksutonta liikuntaneuvontaa yli 18-vuotiaille ja perheille.

Lisätietoja:

Imatran kaupungin liikuntapalvelut, p. 020 617 7295 (2.9.2024 alkaen)

liikunta- ja hyvinvointipäällikkö Henna Jääskeläinen, Imatran kaupunki, henna.jaaskelainen@imatra.fi, p. 020 617 1097

Tutustu liikuntapalvelujen kauden 2024-2025 ohjelmaan:

[Ohjattu liikunta](#)

Ilmoittaudu ryhmiin 10.9.2024 kello 9.00 alkaen:

[Verkkokauppa](#)