

# Liikuntapalvelut

Syksy 2024

Kevät 2025

---



**IMATRA**

## **Yhteystiedot**

### **Uimahalli-urheilutalo**

Kotipolku 2, 55120 Imatra

### **Uimahalli-urheilutalon kassa**

p. 020 617 7294

### **imatra.fi/verkkokauppa**

Uimahallin ja urheilutalon sähköinen lipunmyynti

### **Asiakasneuvoja**

Susanna Paloposki p. 020 617 7300  
Liikuntatilavaraukset,  
verkkokauppaneuvonta

### **Uimahalli-urheilutalon kiinteistöpalvelut**

p. 05 235 2877

### **Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö**

Henna Jääskeläinen p. 020 617 1097

### **Liikuntaneuvojat**

Riitta Pellinen p. 020 617 7202  
Suvi Seppänen p. 020 617 5356

### **Liikunnanohjaaja-uinninvalvojat**

Vesa Rautio, Juuso Havia, Emma Karjalainen  
p. 020 617 7295

### **Sähköpostiosoitteet:**

etunimi.sukunimi@imatra.fi

# Sisällysluettelo

Yhteystiedot	2
Ohjattu liikunta kausi 2024–2025	4
Ohjeet ryhmään ilmoittautumiseen ja osallistumismaksuihin	7
Kertamaksullinen toiminta	8
Pysytään pystyssä -kurssit yli 75-vuotiaille	9
Omatoimisen liikunnan tueksi	10
Vertaisohjatut seniorikuntosalit	11
Ukonniemi-areena - ikäihmisten liikunta	11
Toimintaa lapsille ja perheille	12
Liikuntaneuvonta	14
Uimahalli-urheilutalon hinnasto	15
Uimahalli-urheilutalo aukioloajat	19



# Ohjattu liikunta

## kausi 2024–2025

[imatra.fi/ohjattu-liikunta](https://imatra.fi/ohjattu-liikunta)

Syksy 16.9.-15.12.2024 (ei vko 43)

Kevät 7.1.-27.4.2025 (ei vko 9)

## Uimahalli

### Vesijumppa

kello

maanantaisin

9.15–9.45

11.00–11.30

tiistaisin

10.45–11.15

keskiviikkoisin

9.15–9.45

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. Ympäri allasta kiertää käsijohteet, joista voi pitää kiinni.



## Urheilutalo

### Kuntosali toimintarajoitteiset

kello

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, kiertoarjoittelu

tiistaisin

9.30-10.30

torstaisin

12.15-13.15

perjantaisin

11.45-12.45

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

## **Kuntosali, voimaa vanhuuteen 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**, voimistelusal

keskiviikkoisin

14.30–15.30

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

## **Seniorijumppa**, voimistelusal

torstaisin

14.30–15.30

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



# Ohjeet ryhmiin ilmoittautumiseen ja osallistumismaksuihin

## Ilmoittautuminen

**Kauden 2024-2025** ryhmiin voi ilmoittautua [imatra.fi/verkkokauppa](https://imatra.fi/verkkokauppa) **tiistaina 10.9.2024 kello 9.00** alkaen. Verkkokaupassa ryhmiin voi ilmoittautua **31.3.2025** asti. Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa.

Ryhmiin voi ilmoittautua myös Imatran uimahalli-urheilutalolla **tiistaina 10.9.2024 kello 9.30-10.30**, jolloin maksu maksetaan uimahalli-urheilutalon kassalle.

## Ohjattujen ryhmien maksu

ajalle **16.9.2024-27.4.2025** on 72€ per ryhmä. Mikäli aloittaa syksyllä alkaneessa ryhmässä kevätkaudella 2025, ryhmämaksu on 36€.

**Ohjausmaksun lisäksi** lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu.

## Työikäisten vesijumpan ohjausmaksu

on 4,00€ kerta uimahallimaksun lisäksi.

## Osallistumisen peruminen ja lopettaminen

Mikäli haluat perua osallistumisen tai et käytä varaamaasi paikkaa, ilmoita siitä uimahallin kassalle p. 020 671 7294.

Ohjaajan sairastumisesta tai liikunta-palveluista johtumattomista syistä peruttua tuntia ei korvata.

## Kertamaksullinen toiminta

**4.9.-12.12.2024** (ei vko 43)

**8.1.-24.4.2025** (ei vko 9)

Tuokoissa voi piipahtaa tai viipyä pidemmän aikaa. Toimintaan osallistuminen **ei vaadi ilmoittautumista**.

**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, sulka-palloverkko- ja mailat ja sähkömailat.

**Erityisryhmien Liikuntasäpinät**, palloiluhalli

**Torstaisin kello 10.00 - 11.15**

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä. Tuokiossa voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa. Tilaan esteetön kulku.

**Ikäihmisten liikuntakammari**, palloiluhalli

**Torstaisin kello 11.15 - 12.30**

Kammarissa voi seurustella, pelaila tarkkuusheittopelejä, kuntoilla ja harjoittaa tasapainoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla seisten tai istuen. Ohjaaja opastamassa välineiden käytössä. Tilaan pääsee sisään suoraan Uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Ei portaita.

**Osallistumismaksu** on 2,00 €/hlö/kerta.

Lippu ostetaan uimahalli-urheilutalon kassalta tai aulan lippuautomaatista. Avustajat pääsevät mukaan maksutta.



# Pysytään pystyssä -kurssit yli 75-vuotiaille

uimahalli-urheilutalon  
voimistelusalissa.

**Syksyn kurssi 2.10.-11.12.2024** (ei vko 43)

**Kevään kurssi 5.2.-16.4.2025** (ei vko 9)

**Keskiviikkoisin kello 10.30-12.00**

Kurssi on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alka-  
via toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä,  
ulkona liikkuminen on vähentynyt tai jos on  
herännyt huoli kaatumisesta.

Kurssilla käsitellään eri teemoja, joilla voi-  
daan ehkäistä kaatumisia ikääntyessä ja  
harjoitetaan lihaskuntoa. Kurssi sisältää 10  
kokoontumiskertaa.

Arviointi toimintakyvystäsi ja **ilmoittautumi-**  
**nen** puhelimitse p. 020 617 7202.

**Kurssin hinta** on 36€.



## Omatoimisen liikunnan tueksi

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

### **Kuntosalilaitteiden opastusta**

**18.9.-11.12.2024** (ei vko 43) ja

**8.1.-23.4.2025** (ei vko 9)

keskiviikkoisin kello 9.30-10.30 **kuntosalimaksulla**. Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

**Senioreiden omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö 3.9.2024-23.5.2025** tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00-13.00 **kuntosalimaksulla tai senioripassilla**.



## Vertaisohjatut seniorikuntosalit

**2.9.-18.12.2024 ja 8.1.-28.4.2025**

**Imatrankoski,** kello  
Jyskeen kuntosali, Jukankatu 7  
maanantaisin 10.00–11.00

**Vuoksenniska,** urheilukentän kuntosali,  
Vuoksenniskantie 100  
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€-40,00€, 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 ulkoiluvarustus. **Ei ennakkoilmoittautumista.** Kahvitarjoilu.

**Poikkeuksellisesti** ikäihmisten liikunta  
**21.10.2024 ja 24.10.2024**  
Ukonniemi Padel hallilla, Ottelukatu 4.

## Toimintaa lapsille ja perheille

uimahalli-urheilutalolla

### [imatra.fi/lasten-ja-perheiden-liikunta](https://imatra.fi/lasten-ja-perheiden-liikunta)

**Liikuntamaat** lasten ja aikuisten yhteiseen tekemiseen. Liikuntamaissa on käytettävissä runsaasti välineitä ja toiminta niissä on valvottua, mutta ei ohjattua.

**Liikuntamaat** palloiluhallissa klo 10.30–12.30  
sunnuntaisin 15.9., 3.11, 17.11., 15.12.

**Vesiliikuntamaat** uimahallissa klo 10.00–12.00  
lauantaisin 21.9., 19.10., 9.11., 7.12.

**Maksu** liikuntamaahan on 2,00€/lapsi ja vesiliikuntamaahan uimahallimaksu lapsilta ja huoltajilta. Liput ostetaan aulan maksuautomaatista tai verkkokaupasta. **Ei vaadi ilmoittautumista.**

### **Maksuttomat uimakoulut 4–6-vuotiaille**

Uimakouluissa totutellaan veteen leikkien avulla ja opetellaan uinnin alkeita.

Uimakoulu sisältää kuusi opetuskertaa.

Uimakoulujen ajankohdat nähtävissä netissä.

### **Liikuntakerhot koululaisille** palloiluhallissa.

Liikuntakerhoissa liikutaan monipuolisesti pelaillen ja leikkien, lasten toiveet huomioiden.

**Syyskausi 5.9.-12.12.2024** (ei vko 43)

**Kevätkausi 9.1.-24.4.2025** (ei vko 9)

**7-8-vuotiaat** torstaisin klo 13.00–14.30

**9-10-vuotiaat** torstaisin klo 14.30–16.00

**Osallistumismaksu** syyskausi 30€ ja kevätkausi 30€.

**Ilmoittautuminen** liikuntakerhoihin ja uimakouluihin [imatra.fi/verkkokauppa](https://imatra.fi/verkkokauppa).

## Liikunnallinen lapsiparkki 1-10 -vuotiaille

urheilutalon voimistelusalissa

**17.9.-10.12.2024** (ei vko 43)

**tiistaisin klo 16.00-17.30.**

Lapsiparkissa aikuiset valvojat huolehtivat lasten turvallisuudesta ja viriketoiminnasta, mutta eivät lasten hoidollisista toiminnoista, kuten vaipan vaihto tai syöminen. Huoltajat ovat tervetulleita leikkimään yhdessä lapsen kanssa. Lapsiparkin liikuntavälineet tukevat lasten motorista kehitystä.

Lapsiparkkiin mahtuu enintään 15 lasta. Paikat täytetään sisääntulojärjestyksessä.

Huoltajat voivat käydä itse harrastamassa lapsiparkin aikana esimerkiksi urheilutalon kuntosalilla, uimahallissa, urheilutalon ulko-liikuntapuistossa tai muuten vain ulkoilemassa.

**Maksu** lapsiparkkiin on 2,00 €/lapsi.

### Vinkkejä aikuiselle:

**17.9.-10.12.** (ei vko 43) uimahallissa on työikäisten vesijumppa **tiistaisin klo 16.30-17.00.**

Uimahallimaksu + 4,00 € ohjausmaksu.

**17.9., 24.9. ja 2.10.** on urheilutalon kuntosalilla laiteopastusta työikäisille **klo 16.15-17.15.**

Kuntosalimaksu.



## Liikuntaneuvonta

**Maksuton** liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä. Liikuntaneuvonta voi olla yhden kerran tapaaminen tai enintään vuoden kestävä jakso.

### Aikuiset

Liikuntaneuvonnassa mietitään yhdessä pieniä arjen tekoja elintapojen muuttamiseksi. Liikkeelle lähdetään osallistujan omasta halusta muuttaa elintapoja. Ei aktiiviliikkujille.

### Perheet

Liikuntaneuvoja tukee perhettä kohti terveellisempiä elintapoja ja auttaa löytämään mieluisan puuhan, harrastuksen tai liikku-mismuodon.

**Lisää tietoa** liikuntaneuvonnasta  
[imatra.fi/liikuntaneuvonta](https://imatra.fi/liikuntaneuvonta).

### Ajanvaraus

Riitta Pellinen ja Suvi Seppänen (perheet).  
Katso sivu 2.



# Uimahalli-urheilutalon hinnasto

## Uimahalli

### **Aikuiset** hinta euroa

kertalippu	7,00
10 kerran sarjalippu	66,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	11,50

### **Aikuinen ja 6-12 v. lapsi tai lapset yhdessä** 7,00

### **Lapset 6-12 vuotta**

kertalippu	3,50
10 kerran sarjalippu	30,00

### **Lapset alle 6 vuotta** maksuton

### **Uimavaippa** 1,60

### **Eläkeläiset, opiskelijat, varusmiehet ja työttömät** (todistus esitetään kassalla)

kertalippu	5,50
10 kerran sarjalippu	47,00
veteraanit	maksuton
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	9,00

### **Sarjaliput ovat voimassa vuoden ostopäivästä.**

### **Kokoussauna**

uimahallin aukioloaikana	60,00/tunti
muina aikoina	42,00/tunti
<b>Pikkusauna</b>	36,00/tunti
eritysryhmille	18,00/kerta

### **Saunavaraukset** uimahalli-urheilutalon kassalta p. 020 617 7294.

## Urheilutalon käyttömaksu

(palloilu-, voimistelu-, judo- ja painisali sekä juoksusuora)

kertalippu	2,00
5 kerran sarjalippu	8,50
10 kerran sarjalippu	15,00
20 kerran sarjalippu	30,00
50 kerran sarjalippu	60,00

## Kuntosali

### Aikuiset

kertalippu	5,50
10 kerran sarjalippu	48,00
kuntosali 1 kuukausi	42,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	11,50

### Eläkeläiset, opiskelijat,

### varusmiehet ja työttömät

(todistus esitettävä kassalla)

kertalippu	5,00
10 kerran sarjalippu	42,00
yhdistelmälippu uinti ja kuntosali	9,00
veteraanit	maksuton

## Sarjaliput ovat voimassa vuoden ostopäivästä.

**Lippuja voi ostaa** aulan lippuautomaatista ja verkkokaupasta **imatra.fi/verkkokauppa** sekä uimahallin kassalta.

Katso kassan aukioloajat sivu 19.



**Sulka-pallokenttä 1 tunti** 12,00

**Salivaraus 1 tunti:** 24,00

palloilu-, voimistelu-, judo-  
ja painisali sekä juoksusuora

**Tilavaraukset** uimahalli-urheilutalon  
kassalta p. 020 6177294.

**Kehonkoostumusmittaus** 24,00

(ajanvaraus p. 020 617 7202  
tai 020 617 5356)



## Senioripassi yli 65-vuotiaille imatralaisille

Uimahalli-kuntosali

6 kuukautta 70,00

12 kuukautta 130,00

Uimahalli tai kuntosali

6 kuukautta 35,00

12 kuukautta 65,00

Senioripassin voi ostaa Imatran uimahalli-urheilutalon kassalta.

## Erityisuinti- ja kuntosalikortti ja BMI-kortti Lapset alle 18-v.

uimahalli tai kuntosali 32,50/12kk

uimahalli-kuntosali 65,00/12kk

### Aikuiset

uimahalli tai kuntosali 65,00/12kk

uimahalli-kuntosali 130,00/12kk

Erityiskuntosalikortti myönnetään ainoastaan 15 -vuotta täyttäneille.

**Erityisliikuntakortti** myönnetään vamman tai sairauden perusteella. Lisätietoa kortin myöntämisperusteista:

**imatra.fi/sovellettu-liikunta** tai

p. 020 617 7202

**BMI-kortti** on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (painoindeksi BMI 40 tai yli) tai lapsille (ISO-BMI yli 25). Kortin myöntämiseksi varaa aika p. 020 617 7202, 020 617 5356 (lasten kortti).

Senioripassi, erityisliikunta- ja BMI-kortti toimii lippuna Imatran uimahalliin, kuntosalille ja Vuoksenniskan kuntosalilla.

# Uimahalli-urheilutalo aukioloajat

2.9.2024-27.4.2025

## Uimahalli

maanantai - torstai	kello
perjantai	8.00–19.45
lauantai - sunnuntai	10.00–19.45
	10.00–15.30

## Urheilutalo

maanantai - torstai	8.00–22.00
perjantai	8.00–21.00
lauantai - sunnuntai	10.00–18.00

**Kuntosali** on avoinna urheilutalon aukioloaikoina.

Liikuntatilat sulkeutuvat ½ tuntia ennen talon sulkemista.

## Uimahalli-urheilutalon kassa

maanantai	8.00–18.00
tiistai - perjantai	9.00–17.00
arkisin suljettu	13.00–13.30
lauantai - sunnuntai	suljettu



10 °C  
26 °C  
26 °C  
60 %



# IMATRA

*imatra.fi/liikunta*

Oikeus muutoksiin pidätetään  
Tiedotamme muutoksista ja  
ajankohtaisista asioista [imatra.fi](http://imatra.fi)