

LIIKUNTAKALENTERI

2013 - 2014



Iisalmi

LIIKUNTAPALVELUT

Eläkeliiton Iisalmen yhdistys - Hombu OY - IINA -
Iisalmen eläkkeensaajat ry - Iisalmen Latu - Järjestöluettelot -
Lasten- ja nuorten liikunta - Liikuntatilat- ja alueet -
Palvelukeskus Ilvolanpirtti - Parannuksen Fysikaalinen -
Tiinan Treenipalvelut - Työväen sivistysliitto - Ulmalan nuorisoseura -
Vapaa-aikapalvelukeskus - Vetrea Terveys OY -

SISÄLLYSLUETTELO

Ilisalmen kaupungin liikuntapalvelut.....	5
Sisäliikuntaryhmät.....	5
Vesiliikuntaryhmät.....	8
Erityisryhmien liikunta.....	10
Haja-asutusalueet.....	11
Alle kouluikäisten liikuntakalenteri.....	12
Tiinan Treenipalvelut.....	13
Ilisalmen Eläkkeensaajat.....	15
Palvelukeskus Ilvolanpirtin liikuntaryhmät.....	15
Työväen sivistysliitto Ylä-Savon opintojärjestö RY.....	15
Vetrea Terveys OY.....	16
Parannuksen Fysikaalisen ohjatut liikuntaryhmät.....	17
Ulmalan Nuorisoseura.....	18
Ilisalmen Latu.....	19
Hombu.....	21
Eläkeliiton Ilisalmen yhdistys RY.....	24
Ilisalmen Naisvoimistelijat.....	25
Ilismelaisia liikuntajärjestöjä.....	32
Ilismelaisia nuorisoseuroja.....	37
Ilisalmen liikuntatilat- ja alueet.....	38
Uimahallin aukioloajat.....	42

Liikuntakalenteri – täsmäopas ohjattuun liikuntaan!

Ohjatun liikunnan tavoitteena on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista terveyden, työkyvyn ja toimintakyvyn parantamiseksi turvallisessa ohjauksessa ja ympäristössä.

Ohjatusta liikunnasta tietoa löytyy kalentereiden muodossa sekä myös harrastehaun kautta. Harrastehakuun voit tutustua Iisalmen nettisivujen kautta:
www.iisalmi.fi/harrastehaku

Iisalmissa järjestettävän ohjatun liikunnan tarjonta on laajaa ja monipuolista. Olemme koonneet liikuntakalenterin, josta löydät suurimman osan Iisalmissa järjestettävästä ohjatuista liikuntaryhmistä lapsille, aikuisille ja erityisryhmille (ei kuitenkaan urheiluseurojen valmennus- ja harjoitustoimintaa). Kalenterista löydät Iisalmen Naisvoimistelijoiden, Ulmalan Nuorisoseuran, Parannuksen Fysikaalisen, Palvelukeskus Ilvolanpirtin, Vetrea terveys Oy, Iisalmen Ladun, Hombu Oy:n, eläkeläisjärjestöjen ja vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämän säännöllisen ohjatun liikunnan. Kalenterista löytyy myös liikunta- ja nuorisojärjestöjen yhteystiedot sekä Iisalmen liikuntatilojen ja -alueiden tiedot.

Terveysliikunnan edistämiseksi Iisalmissa teemme yhteistyötä monen yhteistyökumppanin kanssa. Ohjatusta liikunnasta ja sen soveltuvuudesta itsellesi voit kysyä vaikkapa terveyskeskuksen työterveyshuollosta.

Ohjattu liikunta on mitä parhainta terveysliikuntaa, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella.

Tervetuloa liikkumaan!

Pekka Partanen
vapaa-aikajohtaja
Iisalmen kaupunki
vapaa-aikapalvelukeskus
Joukolankatu 15
74120 IISALMI

IISALMEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Vapaa-aikapalvelukeskus PL 15, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI

Syyskausi 2.9.-21.12.2013, syysloma vko 42

Kevätkausi 7.1.- 26.4.2014, talviloma vko 10

www.iisalmi.fi/uimahalli

Kaikkiin alla oleviin vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämiin liikuntaryhmiin voit osallistua lunastamalla erikseen syys- ja kevätkaudelle ohjatun liikunnan kausikortin (poikkeuksena ryhmät, joissa hinta on erikseen mainittu). Kausikortin hinta syyskaudella 32€. Kortti sisältää myös säännöllisten vesiliikuntojen ohjausmaksun. Kausikortteja voi osataa Iisalmen uimahallin kassalta ja ohjaajilta. Ryhmiin voi osallistua myös kertamaksulla 3€ tai seniorikortilla 65€. Osa näistä vapaa-aikapalvelukeskuksen ohjatuista liikuntaryhmistä järjestetään yhteistyössä kansalaisopiston kanssa. Hinnat ovat voimassa vuoden 2013 loppuun saakka.

Tiedustelut vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämistä ryhmistä numeroista 017 272 3257 tai 040 830 2700.

SISÄLIIKUNTARYHMÄT

”PÄIVÄJOUTILAAT ”

Ma klo 11.30–12.30, liikuntahallin yläkerta (tatami)

Liikuntaryhmä, joka on tarkoitettu työttömille, lomalaisille ja vuorotyöläisille. Monipuolista sisäliikuntaa musiikin tahdissa. Vaihtelevia tunteja.

MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Ma klo 19.00–20.30, Edvin Laineen koulu

Perusjumppaa 1 tunti. Viimeinen 30 minuuttia pelataan lentopalloa.

JOOGA

Jatkoryhmä, ma klo 17.30-19.00, Juhani Ahon alasali

Alkeisryhmä1, ti klo 17.00-18.30, Juhani Ahon alasali

Alkeis-/päiväryhmä ke klo 14.30-16.00 Nuorisotalo

Ryhmässä harjoitellaan ns. lempeää joogaa. Keskeisinä osina ovat liike, asennot ja lepo. Liikkeet rytmitetään hengityksen tahtiin, joten sitä voi suositella myös hengityselinoireisille.

IKÄÄNTYVIEN JUMPPA/MIEHET

Ti klo 13.00-13.45, Iisalmen uimahallin voimistelusal

Ikämiesten oma kuntojumppa. Helppoa ja tehokasta perusjumppaa erilaisia välineitä käyttäen.

IKÄÄNTYVIEN JUMPPA/NAISET

Ti klo 12.00-12.45 (tehokas), Iisalmen liikuntahallin yläkerta (tatami)

Ti klo 13.00-13.45, Iisalmen liikuntahallin yläkerta (tatami)

To klo 12.00-12.45, Iisalmen liikuntahallin yläkerta (tatami)

Perusjumppaa ilman hyppyjä pehmeällä alustalla. Tiistain ensimmäisessä ryhmässä jumpataan hieman tehokkaammin musiikin tahdissa.

KUNTONYRKKEILY

Ti klo 18.30-19.45 (max 16 hlö), Iisalmen uimahallin voimistelusal

Ilmoittautuminen ennakoon, p. 272 3533

Osallistumismaksu: 5,50€ / kerta, opiskelijat 3,50€ / kerta

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa liikuntaa. Tunnit sisältävät monipuolisesti tekniikka-, välineharjoittelu- ja lihaskunto-osioita sekä loppuvenyttelyt. Kaikenikäisille kuntotasosta ja sukupuolesta riippumatta. Soveltuu erinomaisesti henkilöille joilla on niska- ja hartiaseudun jäykkyyksiä. Kuntonyrkkeilyn viikkotunnille voi osallistua alkeiskurssin käyneet tai ennenkin nyrkkeilyä harrastaneet.

ISTUMALENTOPALLO (vapaa pelivuoro)

Ti klo 16.30-18.00, Kilpijärven koulu

NISKA-HARTIAJUMPPA

Ti klo 18.30-19.30, Nuorisotalo

To klo 11.00-11.45, Liikuntahallin yläkerta (tatami)

Hypytöntä jumppaa, jossa tehdään monipuolisia harjoitteita lihaskunnan kohentamiseksi, liikeratojen säilyttämiseksi ja kipujen lievittämiseksi.

ASAHI UUTUUS

Ke klo 17.00-18.00, Nuorisotalo

Asahi on monitasoinen terveysliikuntajärjestelmä, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaaisen terveysliikunnan perinteet. Asahi on kokokehon kokonaisvaltainen menetelmä, joka on jaettu neljään osaan: rentoutus-, niska ja hartia-, selkä- ja tasapaino-osioon. Liikkeet ovat suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, jotta jokainen voisi alkaa harjoittaa niitä heti. Asahiin ei ole osallistumiskynnystä.

CROSSTRAINING

Ke klo 17.15-18.00, uimahallin voimistelusal

Osallistumismaksu: 5,50€ /kerta, opiskelijat 3,50€ /kerta

Ilmoittautuminen ennakoon, p. 272 3533 (max 16 hlö)

Vauhdikasta kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävä harjoittelua, jossa käytetään omaa kehoa ja monipuolisesti erilaisia välineitä. Tunti ei sisällä askelekuvioita, vaan tehokkaita ja toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita, aerobista rääkkiä ja kehon hallintaa. Harjoitteet voidaan tehdä esimerkiksi yhdistelmä-, patteri- tai kiertoharjoitteluna, joilla hiki saadaan virtaamaan ja lihakset hapoille. Tuntisisältö vaihtuu ohjaajittain.

KUNTOSALICIRCUIT

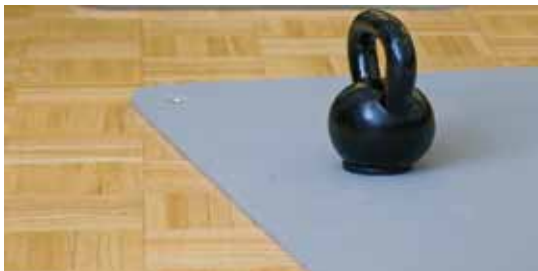
Ke klo 20.00-21.15, Iisalmen uimahallin kuntosali

La klo 10.00-11.15, Iisalmen uimahallin kuntosali

Osallistumismaksu: 5,50€ /kerta, opiskelijat 3,50€ /kerta

Monipuolista koko kehoa rasittavaa kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä oman kehon liikkeillä. Sopii hyvin niin aloittelijalle, kuin myös enemmän liikuntaa harrastaneelle. Keskiviikkoinen normaali circuit ja lauantaisin pattericircuit.

Kahvakuulalla tehdään monipuolisia harjoitteita, jotka pakottavat käyttämään isojen lihasryhmien lisäksi myös tärkeitä pieniä tukilihaksia. Kahvakuulailu nostaa sykkeen korkealle ja sen avulla voidaan kehittää myös aerobista kuntoa.



KAHVAKUULATREENI

Ti klo 17.00-18.00, Nuorisotalo

To klo 18.30-19.30, Nuorisotalo

Ilmoittautuminen ennakoon, p. 272 3533 (max 25 hlö)

Osallistumismaksu: 5,50€ /kerta, opiskelijat 3,50€ /kerta

Kahvakuulatreeni on monipuolista, tehokasta ja haastavaa lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Kahvakuulaharjoittelulla kehitetään lihaskunnan lisäksi kehonhallintaa, koordinaatiota, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, monipuolisista lihaskuntoharjoitteista ja -sarjoista sekä sykettä nostattavista aerobisista osioista. Sopii myös aloitteleville kahvakuulailijoille. Oman kahvakuulan saa ottaa mukaan. Meiltä löytyy erikokoisia lainakuulia 4-20 kg.

ÄIJÄKAHVA (yhteistyössä Iisalmen Naisvoimistelijoiden kanssa)

Ke klo 18.45-19.45, Nuorisotalo

Ilmoittautuminen ennakoon, p. 272 3533 (max 25 hlö)

Osallistumismaksu: IINAKortti / kertamaksu 5,50€, opiskelijat 3,50€

Miesten oma kahvakuulatunti. Tuntikuvaus sama kuin yllä kahvakuulatreenissä.

KEPPIJUMPPA

To klo 16.30-17.30, Nuorisotalo

Perusjumppaa, jossa käytetään keppiä liikunnan välineenä. Keppi ohjaa tekemään liikkeit oikein ja tuo sekä fyysistä, että henkistä ryhtiä ja tukea liikkujalle. Kepillä saadaan myös tarvittaessa lisää tehoa liikkeisiin ja venytyksiin, joten keppijumppa sopii kaikille kuntoon, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Soveltuu hyvin tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville.

VENYTTELY JA RENTOUTUS

To klo 19.30-20.15, Juhani Ahon alasali

Venyttelyä ja rentoutusta kaikenikäisille, myös aloittelijoille. Lämmin asu

SENIORICIRCUIT

Pe 8.00-9.00, Iisalmen uimahallin kuntosali

Osallistumismaksu: eläkeläisten kuntosalin pääsymaksu

Kiertopiiriharjoittelua kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä omalla keholla ohjaajan opastamana. Soveltuu kuntosalilla jo harjoitelleille senioreille.



OHJAUSTA JA OHJELMIA KUNTOSALILLA

Kuntosaliohjaaja opastaa uusia ja vanhoja asiakkaita kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun. Soita 040 830 2700 ja sovi opastuksesta. Kuntosalin pääsymaksu.

Ammattilaisen laatima kuntosaliohjelma 20€. Sisältää pääsymaksun, liikkeiden oikeiden suoritustekniikoiden sekä laitteiden säätöjen ja käytön opastuksen, oikeiden harjoitusvastusten ja toistomäärien valinnan. Henkilökohtaisen, Sinun toiveiden ja tavoitteiden mukaan laaditun, kuntosaliohjelman saat samalla kertaa mukaasi. Kuntosaliohjelmien päivitys 6kk sisään edellisen ohjelman laadinnasta hintaan 12€. Soita ja varaa aika 040 830 2700. Hinnat voimassa vuoden 2013 loppuun saakka.

VESILIIKUNTARYHMÄT

Vesijumppiin osallistumismaksuna ohjatun liikunnan kausikortti + uimahallin pääsymaksu tai ohjausmaksu + uimahallin pääsymaksu. Myös 65+ Seniorikortilla.

AQUAPOWER

Ma klo 18.30–19.15, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Tehokas kuntoilu muoto, jossa kehon kaikki suuret lihasryhmät joutuvat työskentelemään aktiivisesti ja turvallisesti. Tehtävät liikkeet ovat monipuolisia, yksinkertaisia ja helposti opittavia. Haastetta saat kovasta temposta ja uusista liikekokeiluista. Ohjausaika on 45 min ja se koostuu alkulämmittelystä, aerobista kestävyyyttä ja lihaskuntoa kehittävästä harjoittelusta sekä loppuvenyttelystä. Soveltuu kokeneille vesiliikkujoille.

SYVÄVESITREENI

Ti klo 19.15–20.00, Iisalmen uimahalli / kuntouintiallas

Apuvälineenä käytetään vesijuoksuvyötä kelluttavuutta lisäämään. Soveltuu kaikille uimataitoisille, jotka haluavat tehokasta vesiliikuntaa. Omalla aktiivisuudella treenistä saa erittäin haastavan. Tunti kehittää keskivartalon lihaksistoa, isoja lihasryhmiä ja aerobista kestävyyttä. Tunnilla voidaan myös käyttää erilaisia välineitä tuomaan lisää vastusta.

AAMUVESIJUMPPA

Ke klo 7.00–7.30, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Aamuvesijumppa sopii kaikille aamuvirkuille vesiliikkuville, kuntotasosta riippumatta. Ohjausaika on 30 min ja se sisältää lyhyen lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntaa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä. Vaihtelua ja lisätehoa jumppaan tuovat tempon vaihtelut sekä erilaiset välineet, mm. vastushanskat, punnit, pallot jne.

IKÄÄNTYVIEN VESITREENI

Ke klo 15.00–15.30, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Vesijumpan tempo on vaihtelevaa ja vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Ohjaus kestää 30min ja se sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntaa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä.

AQUALATINO UUTUUS

Ke klo 17.15–18.00, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

AquaLatino on kuumien latinorytmien tahdittamaa tehokasta, monipuolista ja mukaansatempaavaa vesiliikuntaa. Tunti koostuu helpoista, mutta monipuolisista liikesarjoista, jotka saavat lanteet keinumaan ja sykkeen kohoamaan. Tällä tunnilla et tarvitse välineitä, vaan voit itse säädellä tunnin haastavuutta vedenvastusta hyödyntäen.

PÄIVÄJOUTILAIEN VESITREENI

To klo 14.30–15.00, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Kaikille avoin vesiliikuntaryhmä. Ohjausaika on 30min ja se sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntaa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä. Vaihtelua ja lisätehoa jumppaan tuovat tempon vaihtelut sekä erilaiset välineet, mm. vastushanskat, puntit, pallot jne.

TEHOTREENI (parilliset viikot) / TEHOCIRCUIT (parittomat viikot)

To klo 18.00–18.45, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Tunti sopii kaikenikäisille, jotka hakevat haastetta vesiliikunnasta. Tunti kehittää aerobista kestävyyttä ja lihaksistoa monipuolisesti. Tule ja koe hikitreeni vedessä! TehoCircuit toteutetaan erilaisina kiertoharjoitteluinä välineitä apuna käyttäen. Tunnin haastavuutta voit lisätä omalla aktiivisuudella!



ERITYISRYHMIEN SISÄLIIKUNTA

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA

Salmituote: Ma klo 9.15-10.00

Purje I-ryhmä: Ma klo 10.00- 10.45

Purje II -ryhmä: To klo 10.00-10.45

AIVOHALVAUSKUNTOUTUJIEN LIIKUNTA

Ma klo 12.00-13.00, Palvelukeskus Ilvolanpirtti

Liikuntaryhmä on suunnattu ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa itsenäisesti liikkuville aivohalvauskuntoutujille. Tunti sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolistaa liikuntaa. Liikkeet voidaan tehdä tuolilla tai seisten. Välineinä käytetään mm. keppejä, käsipainoja tai kuminauhoja. Tunneilla kehitetään mm. tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

REUMAOIREISTEN/LIIKUNTARAJOITTEISTEN LIIKUNTA

Ma klo 13.15-14.15, Palvelukeskus Ilvolanpirtti

Liikuntaryhmä on suunnattu reumaoireisille/liikuntarajoitteisille. Tunti sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolista liikuntaa. Liikkeet voidaan tehdä tuolilla tai seisten. Välineinä käytetään mm. keppejä, käsipainoja tai kuminauhoja. Tunneilla kehitetään mm. tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

LIIKU MIELI HYVÄKSI - LIIKUNTA - JA VENYTTELYRYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Ti klo 14.00-14.45, Iisalmen liikuntahallin yläkerta

Osallistumismaksu: Liiku mieli hyväksi -kausikortti

ISTUMAJUMPPA IKÄÄNTYVILLE

Ke klo 11.00-11.45 Lippunimen seurakuntatalo

Ke klo 12.00-12.45 Kaivokatu 4

Perusjumppaa istuen kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

LIIKU MIELI HYVÄKSI - KUNTOSALI- JA PALLOILURYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Ke klo 12.30, Iisalmen uimahallin kuntosali

Ke klo 14.00-15.00, Iisalmen liikuntahalli

Osallistumismaksu: liiku mieli hyväksi kausikortti

LIIKU MIELI HYVÄKSI – SÄHLYRYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

To klo 15.30-17.00, Iisalmen liikuntahalli

Osallistumismaksu: Liiku mieli hyväksi -kausikortti

LIIKU MIELI HYVÄKSI – PALLOILURYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Pe klo 12.30–13.30, Iisalmen liikuntahalli

Osallistumismaksu: Liiku mieli hyväksi -kausikortti

ERITYISRYHMIEN VESILIIKUNTA

IISALMEN JA SONKAJÄRVEN INVALIDIEN VESITREENI

Ma klo 14.30–15.00, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Vesijumppa, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen. Rauhallisia ja helpohkoja venyttelyn omaisia liikkeitä, myös välineitä käyttäen. Yhdistyksien jäsenille.

LIIKU MIELI HYVÄKSI -VESIJUMPPA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Ma klo 15.00–15.30, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Osallistumismaksu: Liiku mieli hyväksi -kausikortti.

Vesijumpan tempo on vaihtelevaa ja vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Ohjaus kestää 30min ja se sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä.

REUMAOIREISTEN/LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOTREENI

Ti klo 14.30–15.00, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Kaikille avoin vesiliikuntaryhmä. Ohjausaika on 30min ja siihen kuuluu alkulämmittely, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä.

VIEREMÄN IKÄÄNTYNEIDEN VESITREENI

Ke klo 14.30–15.00, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Vesijumpan tempo on vaihtelevaa ja vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Ohjaus kestää 30min ja se sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä.

IISALMEN SYDÄNYHDISTYKSEN VESIVOIMISTELU

To klo 15.00–15.30, Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

Vesijumppa, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen. Tunti sisältää rauhallisia ja helpohkoja venyttelyn omaisia liikkeitä, myös välineitä käyttäen. Yhdistyksen jäsenille.

VAUVAUINTI (useita ryhmiä)

La klo 8.00–11.00, Iisalmen uimahalli

Perheen yhteinen iloinen leikkihetki, jossa tehdään lapsesta veden ystävä. Sisältää leikkejä, lauluja ja sukeltelua vedessä. Alkaen 3kk vauvoille aina 3-vuotiaaksi saakka. Ennakkoilmoittautuminen, puh. 272 3534



ALLE KOULUIKÄISTEN LIIKUNTAKALENTERI SYKSY 2013 & KEVÄT 2014



Tähän tiedotteeseen on koottu Iisalmen kaupungin vapaa-aikapalvelukeskuksen ja varhaiskasvatuksen yhteistyössä järjestämät liikunta-tapahtumat. Suurin osa liikunnallisista tapahtumista on suunnattu esikouluikäisille ja tapahtuman järjestelyissä on mukana vastuutahojen lisäksi eri yhteisöjä ja oppilaitoksia. ***"Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja kasvun perusta. Lapselle pitää luoda useita mahdollisuuksia liikkua vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä".***

TAPAHTUMA	AIKATAULU	MUUTA HUOMIOITAVAA	LIIKUNNAN YHDYSHENKILÖT
20. Kuperkeikkakarnevaali 0-6 –vuotiaille Sankari- nimen urheilukentällä	To 5.9.2013 klo 8.30 -14.00	Kuljetus järjestetty Ilmoittautuminen pe 16.8. mennessä	<u>Pohjoinen alue:</u> Pirkko Chehelgo p. 040-4894998 pirkko.chehelgo@ iisalmi.fi
Suunnistustapahtuma esikouluikäisille Paloisvuorella	Ke 25.9.2013 klo 8.30 - 11.00	Kuljetus järjestetty Ilm. pe 6.9. mennessä (Visa)	
Sählyturnaus esikouluikäisille	Ke 9.10.2013 klo 9.00 -11.30	Ei yhteiskuljetusta Ilm. pe 27.9. mennessä	
Liikuntatapahtuma esikouluikäisille liikuntahallilla	Ke 20.11.2013 klo 9.00 -11.00	Ei yhteiskuljetusta Ilm. pe 1.11. mennessä	<u>Keskustan alue:</u> Merja Rönkkö p. 040-8302704 merja.ronkko@ iisalmi.fi
Luistelutapahtuma 5-6 -vuotiaille jäähallilla	Ke 12.2.2014 klo 9.00 -14.00	Ei yhteiskuljetusta Ilm. pe 24.1. mennessä (IPK)	<u>Eteläinen alue:</u> Virpi Rissanen p. 040-8302776 virpi.rissanen@ iisalmi.fi
Vesipeuhut uimahallilla	Ke 19.2.2014 klo 9.00 -10.30	Kuljetus järjestetty Ilm. pe 24.1. mennessä	
Hiihtokoulut keskitetyillä hiihtopaikoilla	Helmi-maaliskuu 2013	Ohjattujen hiihtokoulujen varauksista ilmoitetaan erikseen	<u>Perhepäivähoito/ yhdysluokat:</u> Jaana Puurtinen p. 040-8302781 jaana.puurtinen@ iisalmi.fi
Hiihtokoulujen päätös- tapahtuma Paloisvuorella	Ke 12.3.2014 klo 8.30 -14.00	Kuljetus järjestetty Ilm. pe 14.2. mennessä	
Yleisurheilu- ja parkourkisailu Kankaan Liikuntapuistossa	Ke 7.5.2014 klo 8.30-11.00	Ei kuljetusta (Visa) Ilm. pe 25.4. mennessä	Yksityiset Tuula Rissanen p. 050 3020519 rissanen.tuula@ gmail.com
Jalkapallokoulut keskitetyillä alueilla	Toukokuu 2014	Erillinen ohjelma	
24. Päiväkotit Cup (esikouluikäisille) Jalkapallo/Kangaslampi	Ke 21.5.2014 klo 8.30 -14	Kuljetus järjestetty Ilm. pe 25.4. mennessä	<u>Vuoroasiat</u> Tiedustelut Kaija Herd p. 272 3257
Vakiovuoro liikuntahallissa ja tatamilla kaikkien päivähoitoyksiköiden käytössä	Keskiviikkoisin klo 9.15 -10.15 alk. 4.9.2013	Ei maksua Lasketaan väliverhot	
Uimaopetus 3-6 –vuotiaat	Uinninohjaajat p. 272 3534	Pääsymaksu 1,50 €, pitää sisällään ryhmäop. (tarkistukset 2014)	

Liikuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, nauttia ja hengastymistä!



Tiinan Treenipalvelut syksykausi 2013

KUNTONYRKKEILY MAANANTAISIN/ Tiina ja Anssi
klo 18.45 - 20.00 (1h 15 min), uimahallin voimistelusal
ajalla: vkot 32 - 48, 17 treenikertaa, kausikortilla
ryhmä täysi, kysy peruutuspaikkoja!

TIMMITMIMMIT TIISTAISIN/ Tiina
vain naisille
klo 19.00 - 20.00 (1h), Ladyline, isompi jumppasali (ei edellytä jäsenyyttä Ladylle)
ajalla: vkot 32 - 48, 17 treenikertaa, kausikortilla
ohjelma: kuntojumpaa / kehonhuoltoa ja venyttelyä

STRIPTEASE AEROBIC KESKIVIIKKOISIN/ Tiina
vain naisille, K15
klo 20.00 - 21.00 (1h), Nuorisotalo
ajalla: vkot 32 - 48, 17 treenikertaa, kertamaksulla tai kausikortilla

KAHVAKUULA TORSTAISIN/ Anssi
klo 18.30 - 19.30 (1h), Haukiniemen kenttä
ajalla: vkot 32 - 48, 17 treenikertaa, kertamaksulla tai kausikortilla

KUNTOCORE LAUANTAISIN/ Anssi
klo 12.15 - 13.15 (1h), Liikuntahallin tatami
ajalla: vkot 32 - 48 (ei 31.8., 28.9., 26.10., 2.11., 9.11.) 12 treenikertaa
kertamaksulla tai kausikortilla

TUNTIKUVAUKSET:

KUNTONYRKKEILY (suljettu ryhmä)

Kuntonyrkkeilytunti, kesto 1 h 15 min, sisältää tekniikkaosuuden, kuntonyrkkeilyä, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Sopii aloittelijoille tai jo ennen nyrkkeilleille. Kuntonyrkkeilyhanskat ja -siteet saat lainaan salilta. Suihkumahdollisuus tunnin jälkeen.

TIMMITMIMMIT (suljettu ryhmä)

Kaikille avoin, naisten oma jumpparyhmä, jossa joka toinen viikko kuntojumpaa ja joka toinen viikko kehonhuoltoa/venyttelyä. Tule mukaan iloiseen porukkaan, nostamme sekä peruskuntaa että lihaskuntaa oman kehon vastuksella, ilman hyppyjä, nivelistävällisesti. Sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille, myös kovaa treenaaville palauttavana treeninä. Paikka Ladyline, suihku ja saunamahdollisuus treenin jälkeen.

STRIPTEASE AEROBIC

Hikistä, hauskaa ja rohkeaa. Tunti sisältää sekä tanssi- että lihaskunto-osioita musiikin tahdissa, lopussa venyttelyt. Tunti sopii kaikille kuntotasoon katsomatta. Tanssiosuudet helppoja ja hauskoja! Nuorisotalolla ei pukuhuoneita, vaatteiden vaihto wc-tiloissa. Vain naisille, K15.

KUNTOCORE

Uutuustunti: Treeni, jossa pistetään koetukselle kehon lihaskunto, liikkuvuus, taito, tasapaino ja ketteryys aivan uudella tavalla. Tunnille tarvitset jumppavaatteet, hikipyyhkeen ja ison juomapullon (tatamilla ollaan avojaloin). Pese jalkasi ennen tuntia pukuhuoneessa ja tule tatamille sandaaleilla. Suihkumahdollisuus tunnin jälkeen. Sekä miehille että naisille, K15.

KAHVAKUULA

Uutuustunti: Kahvakuulatunti ulkona! Sekä miehille että naisille. Kahvakuulaharjoittelu parantaa kehon koordinaatiota ja tasapainoa, nostaa sykkeen korkealle ja kunto nousee hauskalla tavalla. Ota mukaasi oma kahvakuula ja alusta (jumppamatto), iso vesipullo ja hikipyhyhe, pukeudu sään mukaan. Treenit ulkona, säällä kuin säällä!

Kysy myös:

- Kehonkoostumusmittausta, hinta 10 e
- ohjausta työ-päiviin ja polttareihin
- henkilökohtaista ohjausta eli personal trainer palvelua
- kuntotestejä ja ravitsemusanalyysyjä

Maksuvälineenä käy myös: Smartum liikuntaseteli, PeeÄssän liikuntaseteli, Tyky-kuntoseteli, Virikeseteli ja Sporttipassi.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Tiina Karppinen puh. 0500 747 898,

tiinan.treenipalvelut@gmail.com

www.tiinantreenipalvelut.fi

Tykkää Facebookissa!

IISALMEN ELÄKKEENSAAJAT, ry

Puheenjohtaja Juhani Tolppanen p. 0500 682 530 juhani.tolppanen@luukku.com
Varapuhj. Jouko Löytynoja p. 040 503 2434
Sihteeri. Eeva Tolppanen p. 0500 682 530
Taloudenhoitaja Kyllikki Akkila p. 0500 570 763
Tietoudsvastaava Veli Tikkanen p. 040 351 9102
Opintosihteeri Viljo Kauppinen p. 040 702 8309 viljo.ka@jippii.fi

Toimintamme on erittäin monipuolista, terveyttä vaalivaa ja elämänmyönteistä. Jäsenmaksu on 12 € vuosi, jäseniä yhdistyksessämme on tällä hetkellä 156, joista yli puolet osallistuu erilaisiin toimintoihin harrastekerhoissamme. Osallistumalla paikallisten yhdistysten toimintaan saat uusia ystäviä ja harrastuksia, virkistävää kerhotoimintaa, vaikutuskanavan omiin eläke-etuihisi, Eläkkeensaaja-lehden 8 numeroa vuodessa, liiton omien lomakotien palvelut edulliseen jäsenhintaan, retkiä ja teatterikäyntejä sekä tietoa oman asuinpaikkakuntasi kunnan palveluista. Tervetuloa toimintaan mukaan, sillä viihdyt varmaan porukassamme! Ota yhteyttä! Unto Räisänen p. 0500 271 449, unto.raisanen@gmail.com

PALVELUKESKUS ILVOLANPIRTIN LIIKUNTARYHMÄT

maanantaisin 30.9.2013-30.4.2014 klo 9.00 - 10.00 naisten kuntosali
perjantaisin 4.10.2013-30.4.2014 klo 12.00 - 13.00 seniori kuntosali

Ilvola-Säätiö
Palvelukeskus Ilvolanpirtti
Riistakatu 21 A, 74100 Iisalmi
www.ilvola-saatio.fi

TSL. Ylä-Savon Opintojärjestö, ry

Sivistystyötä ja harrastustoimintaa aikuisväetölle tuottava yhdistys ylä-savossa. Työväen sivistysliitto on aina ajankohtainen ja kaikkien kuttuuria ja harrastuksia rakastavien ihmisten asialla. Ota yhteyttä ja tutustu yhteisöömme, lähemmin alla olevilta henkilöiltä.

Puheenjohtaja Viljo Kauppinen p. 040 702 8309, viljo.ka@jippii.fi
Varapj. Pekka Ruotsalainen p. 044 366 3310, pekkaruotsal@hotmail.com
Sihteeri Anna Miettinen p.050 511 3653, miettinenanna@gmail.com
Rahastonhoitaja Pirjo Rönkkö, pirjon.posti@gmail.com



TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

Senioriliikuntaryhmä

Keskiviikkoisin klo 13.00-14.00

Senioreille suunnatussa kuntopiirissä harjoitetaan lihaskuntoa ja tasapainoa. Tunti koostuu yhteisestä alkulämmittelystä, harjoitusosasta ja lopuksi venyttelystä ja rentoutuksesta.

Kuntosaliryhmät senioreille (+ 65-vuotiaat)

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30

Harjoittelu tapahtuu TechnoGym painopakkalaitteilla. Tunnin aikana kuormitetaan kaikkia isoja lihasryhmiä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tunti koostuu yhteisestä alkulämmittelystä, kiertoharjoittelusta sekä loppuvenytyksistä.

Syksyn jumpat alkavat vko:lla 34.

Hinta: 10 kerran jumppakortti 65e.

Lisätietoja Marjo Ekholm / vapaa-ajanohjaaja

p: 040-1361 539

marjo.ekholm@vetrea.fi



PARANNUKSEN FYSIKAALISEN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Monipuolista jumppaa ja allasjumppaa pienryhmissä Parannuksessa tai työpaikkaliikuntana. Liikuntaryhmät soveltuvat sekä kuntoilijoille, että kuntoutettaville, koska ryhmissä vetäjänä on fysioterapeutti ja lääkärin läheteellä Kela korvaa osan kustannuksista. Ryhmiin pääsee mukaan ilmoittautumalla paikan päällä tai puhelimitse.

FYSIOKIMPPA, PHYSIOPILATES, ZUMBA

PhysioPilates ti klo 17.00-18.00

Edvin Laineen koulu

Fysiokimppa ti klo 18.00-19.00

Edvin Laineen koulu (Joka 3.kerta zumba)

Kausikortti: **Fysiokimppa, PhysioPilates ja Zumba** **80 € syyskausi 2013**

ALLASJUMPPA, AQUAZUMBA

Parannuksen altaassa musiikin tahdittamaa vesijumppaa lähes joka päivä. Vesijumppa sopii erityisesti selkä-, ja niveloireisille, mutta antaa myös hyvän vastuksen kunnon kohentamiseen.

ma klo 10.00 Naiset

ma klo 15.30 Naiset AquaZumba

ma klo 18.00 Naiset

ti klo 16.00 Naiset vesijuoksu

ti klo 18.00 Miehet

ke klo 17.00 Naiset AquaZumba

to klo 10.00 Naiset

to klo 17.00 Naiset AllasCircuit

Hinnat kaikissa ryhmissä: Kertäkäynti 12 €/kerta

5 kerran sarja 45 €

10 kerran sarja 85 €

15 kerran sarja 123 €



- ☐ fysioterapia, OMT- ja MDT-terapia
- ☐ asento- ja voimahuimauksen hoito
- ☐ koliikkivauvan terapia
- ☐ vyöhyketerapia
- ☐ akupunktio
- ☐ kinesioteippaukset

- ☐ hieronta, aromaattinen hieronta
- ☐ jalkojen virheasento- ja tutkimukset
- ☐ PhysioPilates-, Fysiokimppa-, Zumba-, AquaZumba- ryhmät
- ☐ kuntosali
- ☐ FysioShop

**FYSIOTERAPIAA JA KUNTOUTUSTA
YLI 30 VUODEN KOKEMUKSELLA!**

Kirkkopuistonkatu 15 a, 74100 IISALMI (017) 825 600, 0440 825 600
www.parannuksenfysikaalinen.fi ☐ info@parannuksenfysikaalinen.fi



ULMALAN NUORISOSEURA

Tanssiliikunta: Tanssisalilla, Louhenkatu 9.

Maanantaisin

Zumba klo 17.15-18.05, ohjaajana: Hannu Korhonen

Tiedustelut: Tuula p. 040 571 2393

Kilpatanssi, alkeet lapsille (yli 7v), nuorille ja aikuisille klo 16.30-17.05.

Ohjaajana Hannu Korhonen p. 045 139 7434

Bailatino jatkoryhmä klo 18.15-19.05, ohjaajana Hannu Korhonen

Tiedustelut: Tuula p. 040 571 2393

Tiistaisin

Lavatanssi-/seuratanssikurssi klo 18.00-19.30

Ohjaus ja tiedustelut Kaisa Silaskivi p. 040 538 8600

SavonWakka, kansantanssiryhmä jo pitempään tanssineille, ohjaajana Markku Ryyänen

Keskiviikkoisin

Bailatinolapset, Kids1 (3-4v.) ja 2 (5-6v.), tiedustelut ja ilm. niina.karhu@meili.fi
Ulmalan Tanhuujat, aikuisten kansantanssiryhmä. Ohjaajana Markku Ryyänen.

Tiedustelut markku@aunosusi.org

Torstaisin

La Baila, esiintyvä bailatinoryhmä.

Tiedustelut Soili Partanen p. 050 542 4668

Kilpatanssi, Kilpailevat parit. Ohjaus ja tiedustelut Petri Röytiö p. 040 505 3261

Perjantaisin

Rikurilla, aikuisten esiintyvä kansantanssiryhmä.

Ohjaajana Mirja Hynynen, tiedustelut p. 050 575 8346

Kansantanssin alkeet klo 19.00-20.30, Ohjaajana Markku Ryyänen

Tiedustelut: Mirja Hynynen p. 050 575 8346

La Baila, esiintyvä bailatinoryhmä, tiedustelut Soili Partanen p. 050 542 4668

Salibandy

Miehet, tiedustelut Hannu Kokkonen p. 0400 558 004

Naiset, tiedustelut Miia Bovellan p. 050 570 5099 / www.ulmannaiset.net

Ulmalan Nuorisoseura ry
Louhenkatu 9, 74100 Iisalmi
www.ulmala.org



IISALMEN LADUN TOIMINTAA

IISALMEN LATU

Avantouinti Avantouintikausi alkaa 1. lokakuuta ja päättyy huhtikuun lopussa. Puheutumistilat ja avantouintipaikka ovat Pursiseuran rannassa Haukiniemellä. Lisätietoja Ulla Kääriäinen, puh. 0400-816 653.

Kyykkäharjoitukset

naisille ja miehille ovat joka viikko Luuniemen juhla-kentällä maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 16.00 alkaen. Lisätietoja Kalevi Jokinen, p. 044-323 3945.

Lentopallovuorot syys- ja kevätkaudella

sekä naisille että miehille ovat maanantaisin klo 18.00-19.30 Ylä-Savon Ammattiopistolla. Lisätietoja Kirsi Kainulainen, p. 050-313 1373 ja Pentti Laakkonen, p. 050-531 7027.

Metsämörri- toiminta

Metsämörri-läiset ovat 4-6-vuotiaiden lapsiryhmiä. Ryhmät kokoontuvat syksyllä ja keväällä. Lapsille opetetaan leikin avulla luonnossa liikkumista sekä elollisten olentojen kunnioittamista. Yhteyshenkilö Merja Kääriäinen, p. 040-586 0860

Lasten hiihtokoulut

5-7-vuotiaille pidetään helmikuussa Paloisvuoren maisemissa. Opetus tapahtuu päivällä helmikuussa kahtena viikonloppuna. Yhteyshenkilö Ulla Kääriäinen, p. 0400-816 653.

Hiihtoretket

Viikonloppuretki tehdään yleensä maaliskuun puolivälissä lähiseudulle ja viikonmittainen hiihtoretki Lappiin kevättalvella. Lisätietoja Esko Kääriäinen, p. 0400-672 002.

Lajeksen Latu- hiihtotapahtuma on maaliskuun 1. sunnuntaina ja se kerää satoja hiihtäjiä hohtaville hangille. Kaupunki huolehtii ladut ja ne ovat sekä luistelu- että perinteiselle tyylille tehty.

Perheiden ulkoilupäivää vietetään yleensä maaliskuussa Sikokallion maisemissa. Tapahtumassa järjestetään lapsille pulkkamäki, lumikenkäilyä yms. hauskaa ja tietysti makara-paistoa nuotiolla.

Patikointia, sauvakävelyä ym. harrastetaan pitkin vuotta lähialueella eri tapahtumissa. Syksyllä tehdään myös ruskaretki.

Sikokallion Maja

Sikokalliolla olevat kota ja laavu ovat vapaasti retkeilijöiden käytössä. Iisalmen Latu vuokraa Sikokallion Majaa ja saunaa, yhteyshenkilö Esko Kääriäinen, p. 0400-672 002 tai Jorma Laitinen, p. 0400-371 121.

Iisalmen Ladun jäsenenä voit osallistua kaikkiin Suomen Ladun tapahtumiin, mm. Suomi Meloo-kanoottiviestiin ja Erämelonnan SM-kisoihin. Niissä on hyvinkin monenlaista liikuntaa.

Jäsentiedotteet ja muu tiedottaminen

Jäsentiedote postitetaan kaksi kertaa vuodessa. Niissä kerrotaan tarkemmin eri tapahtumista. Lisäksi asioista ilmoitetaan Iisalmen Sanomien Muistiossa, Töllöttimessä ja Iisalmen Kaupunkilehdessä. Iisalmen Ladulla on myös kotisivut: www.iisalmenlatu.fi, sieltä löytyvät myös kaikki tapahtumat. Lisäksi jäsenet saavat Suomen Ladun julkaiseman Latu- ja Polku-lehden, joka ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Jäsenkortin omaavana saat Suomen Ladun neuvottelemia etuja, etuluettelo löytyy Latu ja Polku-lehdestä sekä www.suomenlatu.fi.

Talkoolaisia

Eri tapahtumiin tarvitaan talkoolaisia aina. Jos olet kiinnostunut tulemaan reippaaseen talkooporukkaan, vaikkapa vain silloin tällöin, ota yhteys hallituksen jäseniin. Lisäksi tarvitsemme uusia ohjaajia esim. lasten hiihtokouluun ja Metsämörri -toimintaan, ja Geokätköilyyn. Hallitus-työskentelyyn ovat uudet kasvot ja uudet ideat tervetulleita, samoin toimikuntiin. Ota rohkeasti yhteyttä.

Liity jäseneksi

Jäseneksi liittyminen on helppoa; joko nettisivujemme kautta tai soittamalla jollekin tässä tiedotteessa mainituille henkilöille.

Jäsenmaksut vuonna 2013

1. jäsen, aikuinen	24 €	Nuorisojäsen, alle 19 v.	10 €
Perhejäsenmaksu	32 €	Rinnakkaisjäsen	10 €

Hallitus ja toimihenkilöt vuodelle 2013

Heikki Passiniemi	puh.johtaja, tiedotus	050 367 5442
Jorma Pietikäinen	jäsen	040 592 0721
Ilkka Pohjanheimo	varapuh.johtaja	040 757 1851
Kyllikki Rytkönen	jäsen	0400 667 758
Esko Kääriäinen	rahastonhoitaja	0400 672 002
Heikki Tuokko	jäsen	0500 918 225
Jorma Laitinen	majaisäntä	0400 371 121
Pentti Laakkonen	varajäsen	050 531 7027
Elvi Hämäläinen	jäsen	0400 649 228
Pertti Meriläinen	varajäsen	044 3826 346
Pirjo Koponen	jäsen	050 379 8797
Ulla Kääriäinen	sihteeri	0400 816 653
Pirjo Lappalainen	jäsen	050 539 1953

Tervetuloa mukaan Iisalmen Ladun toimintaan – tule liikkuvaan joukkoon!

www.iisalmenlatu.fi - aina tuoreimmat tiedot!

Ryhmät alkavat viikolla 36

Taiji, kiinalainen voimistelu

Aika: Ma klo 17:00-17:55

Sisältö: Taijin 24 liikkeen sarja

Hinta: 8 €/krt, 110 €/syksy

Karate, peruskurssi

Aika: Ma klo 18:00-19:10 ja ke 18:15-19:25

Sisältö: Karaten alkeet. Ikäraja 13 vuotta.

Hinta: 6 €/krt tai 110 €/syksy

Asahi-terveysliikunta

Aika: Ma klo 19:15-20:15

Sisältö: Asahi-terveysliikuntaa, täsmä liikuntaa tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. Sopii kaikille.

Hinta: 8 €/krt tai 110 €/syksy

Lasten liikuntakerho

Aika: Ke klo 17:15-18:15

Sisältö: Kivaa liikuntaa ja leikkiä lapsille niin sisällä kuin ulkona

Hinta: 5 €/krt tai 70 €/syksy

Pilates

Aika: Ke klo 17:15-18:15

Sisältö: Tavoitteena on kehon keskustan lihasten löytäminen ja vahvistaminen, sekä nivelten liikeratojen hahmottaminen.

Hinta: 8 €/krt tai 110 €/syksy

Kahvakuula

Aika: Ke klo 18:25-19:25

Sisältö: Tehokasta kahvakuulalla tehtävää jumppaa

Hinta: 8 €/krt tai 110 €/syksy

Kehonhuolto

Aika: Ke klo 19:30-20:15

Sisältö: Palauttavaa liikuntaa ja venyttelyä

Hinta: 8 €/krt tai 110 €/syksy

Seuraa ilmoittelua ryhmistä ja viikonloppukursseista www.hombu.fi sekä
www.facebook.com/aittokoski

Hombun jäsenkortti 175€/hlö käy kaikkiin syksyn ryhmiin!



TiinanTreenit

Koko ohjelma

www.tiinantreenipalvelut.fi
ja facebookissa



Parannuksen Fysikaalinen Oy

- Fysioterapiahoidot
- Ryhmäliikunta
- linan jäsenkortti oikeuttaa alennukseen

Avoinna
ma-to 8-18
pe klo 8-16

puh. (017) 825 600, 0440 825 600
Kirkkopuistonkatu 15 a, 74100 Iisalmi
info@parannuksenfysikaalinen.fi
www.parannuksenfysikaalinen.fi



Työhyvinvointi- ja kokouspalvelut

- liikuntaleirit ja leirikoulut lapsille
- liikuntaryhmät, kurssit ja saunaillat
- kinestetiikka- ja turvallisuuskoulutukset

LIIKUNTAKESKUS
HOMBU
Aittokoskentie 553, Sonkajärvi

www.hombu.fi
info@hombu.fi
Tel: 040 5077 535

Iisalmen uimahalli

Tapahtumia ja kampanjoita uimahallilla

Liikuntalauantai 31.8.2013 klo 11.00-17.00

- jumppatarjontaa altaalla ja voimistelusalissa kokopäivän

Lastenlauantait 12.10.2013 ja 1.3.2014

- kaikki altaat lasten käytössä koko lauantain klo 11.00-17.00

Miestenpäiväntapahtuma 19.11.2013 klo 18.00-22.00 (vain miehille)

- toimintaa ja tuote-esittelyitä

Tunnelmauinti-illat pe 13.12.2013 ja pe 20.12.2013 klo 19.00-21.00

Aamun tunnelmauinti ke 18.12.2013 klo 6.00-8.00

- Glögi- ja piparitarjoilu kahviossa

Hyvän Joulun -kampanja 18.11. - 15.12.2013

- arvontapalkintoja

Uimahallin 40-vuotissynttärät tiistaina 21.1.2014

Naistenpäiväntapahtuma 8.3.2014 klo 18.00-22.00 (vain naisille)

- toimintaa ja tuote-esittelyitä

Ui kesäksi kuntoon -kampanja maaliskuusta huhtikuuhun 2014

www.iisalmi.fi/uimahalli
p. 017 272 3533





Eläkeliiton Iisalmen yhdistys ry

Eläkeliitto on sitoutumaton ikäihmisten yhdessäolo-, palvelu- ja edunvalvontajärjestö. Yhdistyksemme toimintaa ohjaavat arvot ovat: inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteisvastuu ja vuorovaikutus.

Yhdistyksen puheenjohtaja on Raija Huttunen, puh.045-233 4877 ja sihteeri Kyllikki Rytönen, puh. 0400-667758. Jäseniä yhdistyksessä on lähes 750.

Yhdistyksen liikunnallista toimintaa viikoittain

	Yhteyshenkilö	Puhelin
Maanantaisin Nuorisotalolla klo 10-12 Senioritanssijat ohj. Päivi Ryhänen 044-2804345, (paivi.ryhanen@suomi24.fi)	Eini Tallgren (eini.tallgren@meili.fi)	050-5424656

Maanantaisin Keilahallilla klo 11-12 Keilakerho I klo 12-13 Keilakerho II klo 13-14 Keilakerho III	Annukka Ryhänen (annukka.ryhanen@gmail.com)	050-5424688
--	--	-------------

Keskiviikkoisin Urheiluhallilla klo 10.30-12 Lentopallokerho	Erkki Soininen	044-3623149
--	----------------	-------------

Perjantaisin Nuorisotalolla klo 10-12 Tanssoijat klo 12-13 Senioritanssi ABC	ohj. Anneli ja Mauri Makkonen (anneli.makkonen2@suomi24.fi)	040-7202803
---	--	-------------

Perjantaisin klo 11-12.30 Kuntosalivuoro Aurinkokellossa, lisätietoja Marketta Frederickson, 040-7565073.

Yhdistys tukee 0,50 euroa Uimahallin lipun hinnassa allasosaston ja kuntosalin käyttöä. Uimahallin kassalla on nimilista, johon merkitään kävijät (yhdistyksen jäsenyys).

Sunnuntai-illan tanssit

Nuorisotalolla klo 19 – 23 muutaman kerran kuukaudessa.

- ilmoitukset torstain Iisalmen Sanomissa, yhteyshenkilö Anneli Makkonen, puh. 040-7202803

Jäsenmaksu

vuonna 2013 on 10 euroa/henkilö. Jäsenmaksuun sisältyy EL-Sanomien 6 kertaa vuodessa sekä valtakunnallisia jäsenetuja. Lisäksi jäsenkirje tulee kotiin postitettuna kaksi kertaa vuodessa ja jäsenkortin esittämällä saa hyviä etuja muutamilta paikallisilta yrityksiltä.

Tapahtumista ilmoitamme Iisalmen Sanomien ja Savon Sanomien sunnuntain muistiossa.

Yhdistyksen kotisivut: www.elakeliitto.fi/iisalmi.



Iisalmen naisvoimistelijat ry:n ryhmäliikuntatunnit kaudella 2013-2014

IINA tarjoaa jäsenilleen kasvatuksellisesti vahvaa, laadukasta ja monipuolista liikuntaa. Ryhmäliikuntatarjonnassa pyritään huomioimaan kaiken ikäiset ja tasoiset liikkujat; tytöt ja pojat sekä naiset ja miehet. Jumppatarjontaan voi tutustua IINAN kauden aloitustapahtumassa to 29.8.2013 Iisalmen liikuntahallilla klo 18.00- 20.00 sekä ilmaiseksi vko:lla 36.

IINAan pääset liikkumaan lunastamalla IINA-kortin. Kortti sisältää 20€ jäsenmaksun sekä valitsemasi kauden jumppamaksun. Ilmoittautumisen ja maksun voi suorittaa IINAN kauden aloitustapahtumassa tai IINAN toimistolla, Satamakatu 3, keskiviikkoisin klo 12- 18. Toimistolla ja kauden aloitustapahtumassa maksut voi suorittaa käteisellä, Smartumin liikunta- tai kulttuuriseteleillä, PeeÄssän liikuntaseteleillä tai Tyky- kuntoseteleillä. Ilmoittautumisen ja maksun voi suorittaa myös osoitteessa www.jasentieto.fi. Netti-ilmoittautumisen yhteydessä lasku tulee suoraan sähköpostiin ja IINA-kortin saa maksukuittia vastaan ohjaajilta.

Huom! ryhmiin, joissa ryhmäkoko on rajattu (mainittu tuntikuvauksessa), varataan paikka www.jasentieto.fi kautta. Ilmoittautumisohjeisiin ja IINA- kortteihin voit tutustua nettisivuillamme www.iina.fi.

Lisätietoja puhelimitse numerosta: 044 361 0318.

UUTTA IINAssa!

Olemme päässeet mukaan valtakunnalliseen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI)–ohjelmaan, joka auttaa aikuisväestöä aloittamaan liikkuvan ja liikunnallisen elämäntavan. Ohjelman tavoitteena on arkisen liikkumisen ja liikunnan harrastamisen avulla lisätä yli 40- vuotiaiden työikäisten ja ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Tämän projektin myötä haluamme toivottaa tervetulleeksi kaiken kuntoiset ja kokoiset iisalmelaiset liikkumaan energiseen joukkoomme. Etsi oma Kunnossa Kaiken Ikää (KKI)-tuntisi tuntitarjonnasta KKI- merkin alta. IINAN KKI-kortti on hinnaltaan 70€ sisältäen 20€ jäsenmaksun.

AIKUISET

BODY & MIND KKI- ryhmä

TI klo 19.15- 20.15, Juhani Ahon koulun alasali, Pauliina Nuutinen
Tunnit koostuvat vaihtelevista teemoista: joogan ja pilateksen harjoitteista, syvävenytyksistä sekä rentousharjoituksista. Syksyllä lähdemme vahvistamaan keskivartalon tukilihaksia ja hengityselimiä ja loppuvuotta kohden painotus siirtyy enemmän venytyksiin ja rentoutuksiin. Tavoitteenamme on saada kehoon lisää tukea ja venyvyyttä sekä hyvää oloa. Ota mukaan jumppamatto ja mukava vaatetus. Tunti sopii erinomaisesti myös miehille sekä ikääntyneille.

FLOWGYMNASTICS

TO klo 17.30- 18.30, Juhani Ahon koulun yläsali, Lilli Härmä- Leinonen
Flow- tunti pohjautuu suomalaiseen naisvoimisteluun, jossa tärkeinä elementteinä ovat keskustalähtöisyys ja virtaavuus. Siinä yhdistyvät liikunnan lisäksi rytmisyys, luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, joka hyödyntää monipuolisesti musiikin eri elementtejä ja koreografista osaamista. Se on laadukasta, taidokasta ja tavoitteellista toimintaa, jossa kehittyvät sekä harrastajan kunto että taidot, ja lisämausteena kehittyvät myös harrastajan itseilmaisuuksensa ja luovuus. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin harrastaneille.

ITÄMAISEN TANSSIN ALKEET KKI- ryhmä

KE klo 18.00- 19.00, Lyseon yläsali, Kirsi Siponen
Tunti sisältää tehokasta perustekniikkaa. Tanssi parantaa ryhtiä ja tuo liikkuvuutta koko kehoon. Tunnilla perehdytään perusliikkeisiin ja näistä muodostettuihin liikesarjoihin monipuolisen arabimusiikin siivittämänä. Tunti sopii kaikille.

ITÄMAINEN TANSSI JATKO

KE klo 19.00- 20.00, Lyseon yläsali, Kirsi Siponen
Tunti sisältää tehokasta tanssillista liikkumista arabimusiikin rytmeihin. Perusliikkeitä, liikesarjoja ja koreografiaa. Tanssi parantaa ryhtiä ja tuo liikkuvuutta koko kehoon. Tunti sopii tanssin perusteet jo omaaville.

JUMPPA-COCKTAIL

LA klo 15.00- 16.00, Juhani Ahon koulun alasali, vaihtuva ohjaaja
Jumppa-Cocktail tunneilla tutustutaan vaihtelevasti IINAn jumppatarjontaan. Tuntien vaihtuvat teemat löytyvät nettisivuiltamme. Jumppa-cocktail tunneille ei tarvitse tehdä välinevarauksia. Huom! Tunneille voi osallistua myös ilman IINAn jäsenyyttä ja jumppakorttia. Kertamaksu 5 €.

JAZZ- ja NYKYTANSSI

TI klo 18.00- 19.00, Juhani Ahon koulun yläsali, Pauliina Nuutinen
Tunnilla tanssimme ja liikumme erilaisia tanssisarjoja hyväksikäyttäen, nauttien liikkeen virtaavuudesta ja kehon monipuolisesta käytöstä! Tunnilla annamme musiikin, rytmien ja liikkeen viedä! Erilaisilla tanssitekniikoilla pääsemme haastamaan kehomme venyvyyttä ja tasapainoa. Tanssinopettaja huomioi tunnilla niin aloittelijat kuin tanssia pidempään harrastaneetkin.

STEP'45

TO klo 18.00- 18.45, Kirkonsalmen koulu, Katja Saarivainio
Hauska ja mukaansatempaava askelsarjoista koostuva aerobinen tunti, joka saa hien pintaan ja hymyn huulille! Tunnin ”vaarana” on huima kalorien kulutus, heittäydy rohkeasti mukaan! Sopii jo hieman aerobista liikuntaa harrastaneille.

PILATES'45

TO klo 18.45- 19.30, Kirkonsalmen koulu, Katja Saarivainio

Tämä ”pömppövatsan tuhotunti” heittää hyvätit huonolle ryhdille ja selkäkivuille. Pilates harjoittaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa (liikkeet ovat yksinkertaisia, mutta vaatimustasoltaan asteittain nousevia) sekä auttaa liikkumaan turvallisesti. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ota mukaan oma jumppamatto ja mukava vaatetus, tunnilla ei tarvita sisäliikuntakenkiä. HUOM!. Edellisen kauden viikoittaisen ilmoittautumisen sijaan tunneille ilmoittaudutaan kerralla koko syyskaudelle www.jasentieto.fi kautta. Ilmoittautuminen alkaa pe 30.8. klo 17.00. Ole nopea, ryhmään mahtuu 15 henkilöä!

VATSA-PEPPU-REISI

TI klo 18.00- 19.00, Kangaslammin koulu, Päivi Roivainen

Tunti koostuu helposta askelsarjasta, jossa lämmitellään ja nostatetaan sykettä lihaskunto-osuutta varten. Harjoituksissa keskitytään pääasiallisesti reisi-vatsa-pakara-alueelle. Tunnilla käytetään vaihtelevasti eri välineitä. Tunnin lopussa palauttavat venyttelyt. Tunti sopii sekä aloittelijoille että konkareille.

ZUMBATONING®'30

MA klo 17.45- 18.15, Kirkonsalmen koulu, Satu Kuutsa

ZumbaToning eroaa perinteisestä Zumba- tunnista siinä, että apuna käytetään erityisesti ZumbaToning-tunnille suunniteltuja painoja (tai käsipainoja 0,5-1kg), jotka kuulostavat samalta kuin marakassi. Painot lisäävät tunneille aivan uuden ulottuvuuden ja näin saat nauttia uudenlaisesta koko kehon kiinteytystreenistä! Huom. painoja rajoitettusti, tuomalla omat välineet takaat paikkasi tunnille. Ryhmään ei ennakkoilmoittautumista. Ryhmä sopii kaikille.

ZUMBA®'45 ja 60

MA klo 18.15- 19.00 Kirkonsalmen koulu , Satu Kuutsa

PE klo 18.00- 19.00 Edvin Laine, vaihtuva ohjaaja

Zumba on latinalaisten rytmien sekä kansainvälisten hittien maustama tehokas fitness-tanssitunti. Tunnilla ei tehdä vaikeita koreografioita. Jos osaat kävellä - osaat Zumbata! Let's Zumba! Tärkeintä on hyvä mieli sekä monipuolinen ja hauska liikunta. Ryhmä sopii kaikille.

JUMPPASARTTI KKI- ryhmä

MA klo 17.00- 17.45, Kirkonsalmen koulu, Satu Kuutsa

Jumppasartti on Voimisteluliiton kehittämä tuote, jonka tavoitteena on haastaa liikkumattomat naiset liikkeelle. Tämä on matalankynnyksen jumppaa, josta ryhmäliikkuminen on hyvää aloitusta. Tunti sisältää aloittelijoille sopivaa helppoa kuntojumppaa, jonka teemat vaihtelevat kuukausittain (mm. niska-hartia-selkä, vatsa-peppu-reisi, kehonhallinta & huolto).

IKÄÄNTYNEIDEN AAMU- JUMPPA KKI- ryhmä

TI klo 9.30- 10.30, Nuorisotalo, Elina Tommila

Jumppa sisältää ikääntyville monipuolista matalankynnyksen liikuntaa, joka edistää yleiskuntoa, tukiliikuntaelimestön toimintaa, liikkuvuutta, virittää aivoja ja tukee jaksamista. Sopii miehille ja naisille. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä.

HYVÄN OLON- kuntojumppa KKI- ryhmä

MA klo 18.30-19.30 Soinlahden koulu, Päivi Roivainen ja Elina Tommila

TI klo 18.30- 19.30 Sourunsalon koulu, vaihtuva ohjaaja

KE klo 19.00- 20.00 Varpasen koulu, Sonja Kärkkäinen

Tunti on tasapainoa, kestävyyttä ja lihaskuntoa ylläpitävää sekä kehittävää liikuntaa reippaan musiikin tahdittamana. Tunnella käytetään vaihtelevasti eri välineitä. Sopii aloittavalle sekä harrastaneille, tunti on PERUS kuntojumppaa.

IINA- BODY

KE klo 17.30- 18.30, Juhani Ahon koulun alasali, Minna Kämäräinen

Tunti on monipuolinen koko kehoa kuormittava jumppa, joka sopii kaikenikäisille jo jonkin verran liikuntaa harrastaneille naisille ja miehille. Jumpan tavoitteena on vahvistaa lihaskuntoa tehokkailla ja turvallisia liikkeillä, parantaa hapanottookykyä sekä lisätä liikkuvuutta. Tunti rakentuu alkulämmittelystä, toiminnallisesta lihaskuntoharjoittelusta sekä loppuvenytelystä. Tunnilla vaihtelevat kevyet sekä raskaammat harjoitteet, aloitamme aina helpoista perusasioista edeten kauden mittaan ja ryhmän tason mukaisesti haastavampiin harjoituksiin.

IINA- KAHVA

MA klo 19.00- 20.00

Kirkonsalmen koulu, Minna Kämäräinen

IINAKAHVA on haastava ja monipuolinen kahvakuula-tunti, joka sopii naisille ja miehille. Kahvakuula harjoittelulla kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaosiosta, lihaskuntoharjoitteista, sykettä nostattavista aerobisista osioista sekä loppuvenytelystä. Syksyllä aloitamme perustekniikoiden harjoittelulla edeten kauden mittaan haastavampiin harjoituksiin. Tunnille suositellaan ottamaan mukaan oma kahvakuula. 15 ensimmäistä pääsee kokeilemaan tuntia IINAN kuulalla. Ei varauksia.

MIESTEN RYHMÄT

TIKKU-UKOT

TI klo 17.00- 18.00, Lyseon alasali, Heli Roth

Miehille suunnatussa kestävyystreenissä syke nostetaan kattoon tehokkaasti askeltaen sekä vahvistetaan kroppaa lihaskuntoharjoitteita tehden. Tämä on tunti, jossa hiki virtaa ja kunto kasvaa! Sopii aloittaville ja harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan!

ÄIJÄKAHVA

KE klo 18.45- 19.45, Nuorisotalo, Minna Kämäräinen

Äijäkahva on miesten oma, haastava ja monipuolinen, kahvakuula-tunti. Kahvakuula harjoittelulla kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaosioista, lihaskuntoharjoitteista, sykettä nostavista aerobisista osioista sekä loppuvenyttelystä. Tunnille voit ottaa oman kahvakuulan mukaan - Nuorisotalolta löytyy myös eri kokoisia kuulia 4-20 kg. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Iisalmen Vapaa-aikapalvelukeskuksen kanssa. Hinta: IINAKortti tai Vapaken kertamaksu 5,50€. Ryhmään ilmoittautuminen viikoittain uimahallin kassalle p. (017) 272 35 33. Ryhmään mahtuu 25 henkilöä.

ÄIJÄPILATES'45

TO klo 19.30- 20.15, Kirkonsalmen koulu , Katja Saarivainio

Miesten oma pilates-ryhmä. Tämä pömppövatsan "tuhotunti" heittää hyvästit huonolle ryhdille ja selkäkivuille harjoittamalla keskivartalon syviä lihaksia. Harjoitteet parantavat liikkuvuutta ja kehonhallintaa (liikkeet ovat yksinkertaisia, mutta asteittain vaatimustasoltaan nousevia). Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, ei vaadi aiempaa kokemusta liikunnasta tai ryhmäliikunnasta. Sopii erinomaisesti myös harjaantuneelle liikkujalle/urheilijalle, joka kaipaa haastetta tai vankkaa pohjaa harjoitteluun (ehkäisee urheiluvammojen syntyä). Ota mukaan oma jumppamatto.

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

PERHESIRKUS (tytöt ja pojat + aikuinen)

Alle 5-vuotiaat: MA klo 17.00- 17.45 Juhani Ahon koulun yläsali

Ryhmä on tarkoitettu alle 5-vuotiaille lapsille ja heidän huoltajilleen. Lapsi liikkuu yhdessä aikuisen kanssa 45 minuutin ajan ja totuttelee temppuradalla eri telineisiin ja liikuntamuotoihin, kuten juoksuihin, hyppyihin ja heittoihin. Liikunnan riemun ohessa lapsi oppii ryhmässä työskentelyä, uskallusta, kehontuntemusta ja liikunnan perustaitoja kuten ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Aikuisen osuus on tärkeä, sillä he innostavat ja omalla esimerkillään motivoivat ja kannustavat lapsia. Lapselle muodostuu hyvä pohja harrastaa voimistelua tai muita lajeja ja liikuntamuotoja. Kaikkien ryhmään osallistujien tulee lunastaa IINAN jäsenmaksu 20€. Lisäksi toisella osallistujista (lapsi tai aikuinen) pitää olla IINA- kortti.

KIRPPU-JUMPPA 1-2- vuotiaille tytöille ja pojille sekä heidän huoltajilleen

KE klo 17.00- 17.45 Edvin Laine

Ryhmä alkaa 18.9.2013. Lisätietoja vko 38. Seuraa nettisivujamme.

Kaikkien ryhmään osallistujien tulee lunastaa IINAN jäsenmaksu 20€. Lisäksi toisella osallistujista (lapsi tai aikuinen) pitää olla IINA- kortti.

PRINSESSAJUMPPA 3-4 v.

KE klo 17.00- 18.00 Kangaslampi

Tunti on sadunomainen jumppatunti, jossa jokainen tyttö tuntee olevansa tanssiva prinsessa. Tunneilla opetellaan perusvoimistelun alkeita sadun ja leikin kautta. Tunneilla kokeillaan myös voimisteluvälineitä sekä touhutaan erilaisten temppuratojen parissa. Tunti sopii ensimmäiseksi jumppa kokemukseksi tytöille.

JUMPPAKOULU (tytöt ja pojat) 5-6-vuotiaat:

MA klo 17.00- 17.45 Kirkonsalmen koulu

KE klo 18.00- 18.45 Kilpijärven koulu

Jumppakoulu sopii ensimmäiseksi jumppakokemukseksi niin tytöille kuin pojillekin.

Tunnit pohjautuvat perus- ja mielikuvaliikuntaan sekä musiikkileikkeihin lapsen ikätaso mukaan huomioiden. Tunneilla tutustutaan myös monipuolisesti voimisteluvälineisiin.

TELINEVOIMISTELUN ALKEET (tytöt ja pojat)

5-vuotiaat: KE klo 17.30- 18.15 Juhani Ahon koulun yläsali

6-vuotiaat: KE klo 18.15- 19.00 Juhani Ahon koulun yläsalissa

Ryhmässä opetellaan telinevoimistelun perusliikkeitä. Lapsi liikkuu jo itsenäisesti, eivätkä vanhemmat ole enää mukana. Liikepuhtauteen pyritään jo kiinnittämään huomiota. Lisäksi tavoitteena on lisätä keskittymiskykyä ja itseluottamusta. Pääpaino on kuitenkin yhä leikin kautta oppimisessa.

TELINEVOIMISTELU

7-9-vuotiaat tytöt: KE klo 19.00- 20.00 Juhani Ahon koulun yläsalissa

7-9-vuotiaat pojat: MA klo 18.00- 19.00 Juhani Ahon koulun yläsalissa

Yli 9-vuotiaat tytöt jatko: MA klo 19.00- 20.00 Juhani Ahon koulun yläsalissa

Ilmoittautuminen puhelimitse Jaana Innaselle puh: 050 309 93 91 to 29.8 alkaen.

Huom! Jatkoryhmään voivat osallistua edellisellä kaudella mukana olleet jumpparit.

Telinevoimistelu on kehon hallintaa parhaimmillaan: lajin parissa kehittyvät niin voima ja nopeus kuin koordinaatiokykykin. Telinevoimistelutunnit ovat erittäin hyvä harjoitusmuoto minkä tahansa muun urheilulajin rinnalle. Voimistelu kehittää lihaksistoa monipuolisesti ja tasaisesti. Tunneilla verrytellään leikkimielisesti, tehdään erilaisia ketteryys-, voima- ja nopeusharjoituksia ja harjoitellaan kullekin sopivantasoisia temppuja ja akrobatialiikkeitä.

JOUKKUEVOIMISTELU (tytöt)

5-6-vuotiaat: TI klo 18.30- 19.15

Ryhmässä pienet jumpparit pääsevät kokeilemaan joukkuevoimistelun alkeita ja oppimaan lajiin liittyviä liikkeitä ja tekniikka. Tunneilla käytetään myös voimisteluvälineitä.

7-8- vuotiaat: TO klo 16.30- 17.30 Juhani Ahon koulun yläsali

Ryhmä on tarkoitettu jo joukkuevoimistelua harrastaneille. Tunneilla syvennetään aiemmin opittuja taitoja ja kehitetään joukkuevoimistelun tekniikkaa välineitä unohtamatta

TANSSILLINEN VOIMISTELU (tytöt)

7-9-vuotiaat: KE klo 17.00- 18.00 Kilpijärven koulu

7-9- vuotiaat KE klo 16.00- 17.00 Kangaslampi

10-12-vuotiaat: TI klo 17.00- 18.00 Kirkonsalmi

10-12-vuotiaat: KE klo 18.00- 19.00 Kangaslammin koululla

10-12-vuotiaat: KE klo 18.45- 19.45 Kilpijärven koululla

13-16- vuotiaat: TO klo 18.30-19.30 Juhani Ahon koulun alasali

Tytöille suunnattu tanssillinen voimistelu on aitoa taitoa ja tunnetta, iloa ja elämyksiä, yksin ja yhdessä, saleilla ja estradeilla. Tunnilla kehittyvät niin kunto kuin taidotkin sekä itseilmaisu ja luovuus. Tanssillisen voimistelun tekniikka perustuu keskivartalosta lähtevään virtaavaan liiketekniikkaan, joka kehittää tehokkaasti koko vartalon hallintaa ja liikkuvuutta. Tunnit ovat suunniteltu ikätaso huomioon ottaen. Tule kokemaan liikkumisen iloa ja esiintymisen riemua!

PARKOUR (pojat)

Yli 9-vuotiaat: KE klo 16.00-17.30 Juhani Ahon koulun yläsalissa, Atte ja Samu Karppinen
Parkour-tunti koostuu alkulämmittelystä, parkour- tekniikoiden turvallisesta opettelusta ja lihaskuntoharjoittelusta. Kaikessa on mukana lajille ominainen hauskanpito. Sään sallies-
sa alkusyksyn ja loppukevään tunnit pidetään ulkona.

DANCE

Alle 10v.: TI klo 16.00- 17.00 Kirkonsalmen koulu

Yli 10 v.: KE klo 16.00- 17.00 Edvin Laineen kivi koulu

13-15- vuotiaat: MA klo 16-17 Kirkonsalmen koululla

Dance on tyttöjen tehokkaan makea tanssintunti. Tunneilla harjoitellaan eri tanssityylejä ja tehdään upeita tanssisarjoja. Erilaiset rytmit tempaavat sinut mukaan ja voit kuvitella itsesi suurille estradeille. Tärkeintä on hyvä fiilis ja reipas meininki. Oletpa aloittelija tai ennenkin sportannut, tule rohkeasti mukaan!

NYKYTANSSI (tytöt)

Alkeet: TI klo 17.00-18.00 Juhani Ahon koulun yläsalissa

Nuorten nykytanssin tunneilla nautitaan tanssimisesta ja liikkumisesta erilaisten tanssisarjojen avulla. Sarjoissa opetellaan samalla tanssitekniikkaa ja kehon puhtaita linjauksia sekä saadaan kehoon lisää venyvyyttä. Ajatuksena on: iloa, energiaa ja vauhtia tanssista.

Jatkoryhmä: TI klo 16.00- 17.00 Juhani Ahon koulun yläsali

Nykytanssin jatkokurssilla liikutaan monipuolisemmin tasoissa, rytmeissä ja liike-
laaduissa. Tunti sisältää liikkuvia harjoitteita, tanssin perustekniikkaa ja pidempiä
tanssisarjoja, joissa pääsemme nauttimaan ja haastamaan omaa liikkumista ja liikerajoja.
Tunti sopii jo pidempään tanssia harrastaneille.

TERVETULOA!

IISALMELAISIA LIIKUNTAJÄRJESTÖJÄ

AIKIDO

SHISEIKAN RY

Juha Airaksinen
puh. 044 322 3232
jmt.airaksinen@gmail.fi

AMMUNTA

IISALMEN AMPUJAT RY

Pasi Korhonen
puh. 040 830 2767
pasi.korhonen@iisalmi.fi
www.iisalmenampujat.net

AMPUMAHIIHTO

IISALMEN VISA

Juha Kauppinen
puh. (017) 715 107 / 0400 375 599
iisalmenvisa@kisatoimisto.com
www.iisalmenvisa.com

AUTOURHEILU

IISALMEN URHEILUAUTOILIJAT RY

Antti Lappalainen
puh. 0500 573 218
iisalmenua@elisaneet.fi

EROTUOMARITOIMINTA

YLÄ-SAVON EROTUOMARIKERHO

Riku Happonen
puh. 044 323 9000
riku.happonen@luukku.com

YLÄ-SAVON JÄÄKIEKKOEROTUOMARIT RY

Arvi Suojärvi
puh. 044 081 2909

YLÄ-SAVON

LENTOPALLOEROTUOMARIT RY

Erkki Soininen
puh. 044 362 3149

KERHOKOULUTTAJA

Timo Halonen
puh. 050 505 3475

GOLF

YLÄ-SAVON GOLFSEURA RY

Pirkko Kyllönen
puh. 044 589 2895
puh. (017) 812 454 (klubi)
ysg.golf@dnainternet.net
www.ysg.fi

HIIHTO

IISALMEN VISA RY/HIIHTO

Pasi Tolonen
puh. 044 758 6104
iisalmenvisa@kisatoimisto.com
www.iisalmenvisa.com

IISALMEN LATU RY

Heikki Passiniemi
puh. 0650 367 5442
heikki.passiniemi@meili.fi
www.suomenlatu.fi/iisalmenlatu

HIRVENHIIHTO JA -JUOKSU

URMAS RY

Antero Leppänen
puh. 040 412 0552
antero.leppanen@iisalmelainen.com
www.urmas.fi

ILMAILU

YLÄ-SAVON ILMAILIJAT YSI RY

Jarmo Korhonen
puh. 0400 567 199
jarmo.korhonen@meili.fi
www.kolumbus.fi/ylasavon.ilmailijat
ylasavon.ilmailijat@kolumbus.fi

LENNOKKIKERHO TINTTI

Juhani Kurkinen
puh. 050 546 6845
juhani.kurkinen@gmail.com

JALKAPALLO

KLUBI 36 RY

Elina Halonen
puh. 050 578 0769
klubi36@klubi36.fi
www.klubi36.fi

PALLO-KERHO 37

Marja Lipponen
puh. 044 373 7370
pk-37@pk-37.fi
www.pk-37.fi

PAVE RY

Samuli Laitinen
puh. 050 371 4243
toimisto@paveiisalmi.net
www.paveiisalmi.net

JOUSIAMMUNTA

YLÄ-SAVON JOUSIMETSÄSTÄJÄT JA -AMPUJAT RY

Jouko Kulin
puh. 0400 661 135
jouko.kulin@proagria.fi

JUDO

IISALMEN JUDOSEURA RY

Päivi Ryhänen
puh. 050 533 9023
taatisenhyva@gmail.com
www.iisalmenjudoseura.net

Valmennuspäällikkö Jyrki Kettunen
puh. 050 569 4069
jyrki.kettunen@jkfysio.fi

Kuntojudo Juha Vasko
puh. 050 382 7294
juha.vasko@suomi24.fi

Junioripäällikkö Anssi Laukkanen
puh. 044 352 8321
laukkanen.ansii@gmail.com

JÄÄKIEKKO

IISALMEN PELIKARHUT RY (IPK)

Mika Salonen
puh. 0400 679 625
mika.salonen@ipk.fi
www.ipk.fi

JUNIORIKARHUT

Kyösti Lyytikäinen
puh. 050 542 4687
kyosti.lyytikainen@ipk.fi

KARATE

IISALMEN KARATESEURA RY

www.kinme.to/iks

KEHONRAKENNUS, VOIMANNOSTO

II-BODY RY

Jussi Lyytikäinen, puh. 044 361 0550

KOIRANKOULUTUS

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA SEURAKOIRAYHDISTYS

Heikki Hiltunen
puh. 050 353 0872
heikki.hiltunen@elisanet.fi
www.iksy.net

SAWON TASSUT RY

Helena Kortelainen
puh. 0400 844 852
helena.kortelainen@gmail.com
www.sawontassut.fi

KYYKKÄ

IISALMEN KARJALAINEN

KYYKKÄ RY

Pentti Salonen
puh. 0500 277 239

LENTOPALLO

KERHO-7 RY

Matti Tikka
puh. 0500 663 400

LUMILAUTAILU

TEAM WARRE SNOWBOARDING RY

Lauri Vierto
puh. 050 376 5204
lauri.viorto@gmail.com
www.teamwarre.com

LUONTOLIIKUNTA

IISALMEN LATU RY

Heikki Passiniemi
puh. 050 367 5442
heikki.passiniemi@meili.fi
www.suomenlatu.fi/iisalmenlatu

IISALMEN RIISTANHOITO- YHDISTYS RY

Jukka Karhunen
puh. 040 725 3128
jukka.karhunen@meili.fi

TUNTURILATU RY / TUNTURIKERHO TSIETSA

Pentti Vainio
puh. 050 66518
po.vainio@elisanet.fi
www.tunturilatu.fi

MELONTA

YLÄ-SAVON MELA RY

Jukka Väre
puh. 0440 985 311
jukka.vare@gmail.com
www.ylasavonmela.fi

MOOTTORIKELKKAILU

YLÄ-SAVON MOOTTORIKERHO RY

Markku Nissinen
puh. 0400 276 477
markku.nissinen@jolleikonmaensora.fi
www.y-smk.fi

YLÄ-SAVON MOOTTORIKELKKAI- LIJAT RY

Ismo Marin, puh. 040 583 274
puheenjohtaja@y-smoke.net
www.y-smoke.net

MOTOCROSS, JÄÄRATA

YLÄ-SAVON MOOTTORIKERHO RY

Markku Nissinen
puh. 0400 276 477
markku.nissinen@jolleikonmaensora.fi
www.y-smk.fi

NYRKKEILY

IISALMEN URHEILU-VESAT RY

Jussi Ruotsalainen
puh. 0400 895 866

PAINONNOSTO

IISALMEN VISA RY/ PAINONNOSTO

Esa Julkunen
puh. 0400 457 544
www.iisalmenvisa.com

PESÄPALLO

NAMIKA-PESIS RY

Jaana Lappalainen
puh. 040 876 6857
janttu70@gmail.fi

POTKUKELKKAILU JA -LAUTAILU (KICKBIKE)

SAVON DYNAMO RY

Marika Moilanen
puh. 044 328 4664
marika.moilanen@dnainternet.net
www.savondynamo.blogspot.fi

PURJEHDUS

IISALMEN PURSISEURA RY

Ari Autio
puh. 040 830 4367
ari.autio@iisalmi.fi
www.iisalmenpursiseura.fi

PÖYTÄTENNIS

IISALMEN PÖYTÄTENNIS -94 RY

Tapani Lakaniemi
puh. 040 543 4902
tapani.lakaniemi@iisalmi.fi
www.ipt-94.fi

RATSASTUS

KOLJONVIRRAN RATSASTAJAT RY

Tuula Leskinen
puh. 040 730 0025
tuula.leskinen77@gmail.com
www.koljonvirranratsastajat.sporttisaitti.com

IISALMEN RATSASTAJAT RY

Kristiina Tuorilainen
puh. 0440 678 338
kristiina.tuorilainen@gmail.com

RESERVILÄISLIIKUNTA JA -AMMUNTA

Iisalmen Reserviupseerikerho ry

Tommi Lähteinen
puh. 050 590 0906
tommi.lahteinen@gmail.com
<http://www.rul.fi/iisalmi>

Iisalmen Reserviläiset ry

Eero Pulkkinen
puh. 0400 220 077
pulkkis.eero@gmail.com
www.reservilaisliitto.fi/liitto/piirit/sivustot/iisalmen_reservilaiset

RULLALUISTELU

SAVON DYNAMO RY

Marika Moilanen
puh. 044 328 4664
info@sad.fi
www.sad.fi

SALIBANDY

FLOORBALL IISALMI FBI RY

toimisto@fbi.fi
www.fbi.fi

Jukka Hakola
puh. 040 500 1123
jukka.hakola@kiurumet.fi

ULMALAN NUORISOSEURA RY

Miesten joukkue:
Hannu Kokkonen
puh. 050 341 9959
hannu.koo@suomi24.fi
www.ulmala.org

Naisten joukkue:
Miia Bovellan
puh. 050 570 5099
miia.bovellan9@gmail.com
www.ulmannaiset.net

SULKAPALLO

SULKASATO RY

Pertti Petäjä
puh. 044 534 4207
peepee40@luukku.com

SUUNNISTUS

IISALMEN VISA RY/ SUUNNISTUS

Leena Kukkonen
puh. 050 535 0945
www.iisalmenvisa.com

TAEKWONDO

IISALMEN TAEKWONDO RY

Seppo Karppinen
puh. 050 567 4527
seppo.karppinen@wippies.fi
www.iisalmentaekwondo.com

TAITOLUISTELU

IISALMEN TAITOLUISTELIJAT RY

Juuso Savolainen
puh. 050 550 7414
juuso.savolainen@k-supermarket.fi
www.iisalmentaitoluistelijat.fi

Paula Tikkanen
puh. 050 586 8995

TANSSI

ULMALAN NUORISOSEURA RY

Kaisa Silaskivi
puh. 040 538 8600
Mirja Hynynen
puh. 050 575 8346
mirja.hynynen@luukku.com
www.ulmala.org

NUORISOSEURA NUORI IISALMI RY

Anu Hynynen
puh. 044 575 6929
nuori.iisalmi@gmail.com
www.nuori-iisalmi.fi

TENNIS

IISALMEN TENNISSEURA RY

Esa Lehtola
puh. 050 362 8062
seuran puh. 0440 816 591
its@iisalmentennisseura.net
www.iisalmentennisseura.net

TIKANHEITTO/DARTS

KUOHUN TIKKA RY

Esmo Savolainen
puh. 050 465 8249
www.kuohuntikka.cjb.net

UINTI

IISALMEN UIMARIT RY

Veli-Matti Perälä
puh. 044 727 2672
veli-matti.perala@savonkuljetus.fi

URHEILUSUKELLUS

IISALMEN URHEILUSUKELTAJAT RY

Ari Tissari
puh. (017) 825 977, 040 556 3770
tissari2@dnainternet.net

LOST DIVERS RY

Kari Sonninen
puh. 044 545 5255
www.lostdivers.fi

VAPAAOTTELU

NHB IISALMI RY

Tarmo Ruotsalainen
puh. 040 535 0897
tarmoruotsalainen27@gmail.com
www.nhbiisalmi.net

VALJAKKOHIIHTO

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA SEURA RAKOIRAYHDISTYS

Heikki Hiltunen
puh. 050 353 0872
heikki.hiltunen@elisanet.fi
www.iksyt.net

VENEILY

IISALMENPURSISEURA RY

Ari Autio
puh. 040 830 4367
ari.autio@iisalmi.fi
www.iisalmenpursiseura.fi

VETERAANIURHEILU

IISALMEN VISA

iisalmenvisa@kisatoimisto.com
www.iisalmenvisa.com

VOIMISTELU

IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY

Kati Tenhunen
puh. 040 581 3435
kati.tenhunen@iisalmi.fi
www.iina.fi

YLEISURHEILU

IISALMEN VISA RY/ YLEISURHEILU

Eero Väänänen
puh. 044 273 4095
iisalmenvisa@kisatoimisto.com
www.iisalmenvisa.com

IISALMELAISIA NUORISOJÄRJESTÖJÄ

HERNEJÄRVEN NUORISOSEURA OY

Ari Hynynen
puh. 050 361 4719

IISALMEN 4 H-YHDISTYS RY

Johanna Kaasinen
puh. 050 385 0085
iisalmi@4h.fi
www.iisalmen4hyhdistys.4h.fi

IISALMEN KORVENKÄVIJÄT RY

Jukka Väisänen
puh. 0400 299 402
jukkav@saunassa.com

IISALMEN LIVE-ROOLIPELAAJAT RY

IISALMEN NUORISON TUKI RY

Kyösti Kauppinen
puh. 010 231 1312
iisalmen@kehypaja.fi

IISALMEN VESAISET RY

Jaana Tuovinen
puh. 050 571 5910
jaana.tuovinen1@luukku.com

RUNNIN NUORISOSEURA RY

Risto Nousiainen
puh. 040 574 1477

NUORISOSEURA NUORI IISALMI RY

Päivi Herd
puh. 044 066 1245
nuori.iisalmi@gmail.com
www.nuori-iisalmi.fi

NUORISOSEURA VÄINÄMÖISEN VIIKATE RY

Raija Leinonen
puh. 050 347 8133
leinonenraija@netti.fi

PÖRSÄNMÄEN NUORISOSEURA RY

Kaija Saarela
puh. 044 302 5763
kaija.saarela@gmail.com

ULMALAN NUORISOSEURA RY

pj. Pertti Lankinen
puh. 0400 577 907
www.ulmala.org

siht. Mirja Hynynen
puh. 050 575 8346
mirja.hynynen@luukku.com

YLÄ-SAVON NUORISOSEUROJEN LIITTO RY

Kyösti Marin
puh. 0440 186 977

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA



OHJAUSTA JA NAUTINNOLLISIA OLOILOJA

Olemme rakantaneet hyvinvoinnistaan huolehteville liikunnallisia ympäristöjä ja tarjoamme osaavaa ohjausta.

Vuosittain palvelemme mm. noin 160 000 uimahalli- / kuntosalikävijää. Ohjatun liikunnan tarjonnassamme on noin 50 viikottaista ryhmää aikuisväestölle ja erityisryhmille sekä altaalla, että voimistelutiloissa.

IISALMEN UIMAHALLI JA KUNTOSALI

Allasosasto:

- 25 m kuntouintiallas
- opetusallas
- monitoimiallas poreineen
- pienten lasten allas
- höyry- ja tilaussauna
- allaskahvio

Kuntosali:

- painopakka- ja vipuvarsilaitteet ja vapaat painot
- aerobiset laitteet
- kuntosaliohjelmien laadinta
- kuntotestaus

www.iisalmi.fi/uimahalli

Äskettäin kunnostetun Kankaan Liikuntapuiston alueelta löytyvät muun muassa kuntosali ja uimahalli, jää- ja liikuntahalli, tekonurmikenttä, tennis- ja keilahalli, kuntokeskus, tenniskentät sekä hiihtolatu ja lenkkeypolku kuntoiluvälineineen ja Parourpuisto.



1. Kankaan liikuntapuisto
 2. Sankarieniemen stadion
 3. Jalkapallohalli
 4. Paloisvuoren ulkoilualue
 5. Kangaslammin kentät
 6. Haukiniemen kentät
 7. Nuorisotalo
 8. Avantouinti ja Pursiseura
 9. Luuniemen tenniskentät
 10. Koljonvirran ratsastustalli
 11. Cityreitit
 12. Väestösuojan liikuntatilat
 13. Hiihtoreitit
 14. Veneriitit ja rantaumispaikat
 15. Parkatin motocrossrata
 16. Paloisvirran minigolf
 17. Uimarannat
 18. Ahmon golfkenttä
 19. Peltosalmen lähiliikunta-alue
- Lisäksi kartasta puuttuvat:
- Hanhilammen ampumarata
 - Soidinvuoren vaellusreitit
 - koulujen liikuntasalit



VAPAA-AIKAPALVELUKESKUS

Joukolankatu 15
www.iisalmi.fi/liikuntapalvelut

Liikuntapalvelut: Pekka Partanen
 p. 040 545 4567
 Tilavaraukset: Kaija Herd
 p. 017 272 3257
 Vapaa-aikatilat ja -alueet, kunnos-
 sapito:
 Iikka Pellikka p. 040 588 9051
 Nuorisopalvelut: Tarja Immonen
 p. 040 545 4546

Uimahalli

kassa, kahvio p. 017 272 3533
 allasosasto p. 017 272 3534
 kuntosali p. 040 830 2700

Jäähalli p. 040 543 4984

Jääkiekkokaukalo, sisä-
 harjoittelurata, kesällä
 rullakiekkokenttä

Liikuntahalli

Liikuntatila 30x40 m
 salibandy-/futsalkenttä
 6 sulkapallokenttää
 3 lentopallokenttää
 2. krs:ssa 220m² tatami

Jalkapallohalli

p. 017 272 3257
 Ylipainehalli, pelialue
 87x45 m, kumirouhepin-
 noitteinen tekonurmimatto





Lähin liikuntapaikka alkaa kotioveltasi

Monipuolinen ja kaunis sa-
volainen ympäristö puhtaan
ilman kera houkuttelee jää-
mään ulos ja nauttimaan
olosta.

Harrastehaulla voit etsiä
sinua kiinnostavia harras-
tuksia Iisalmen seudun
kattavasta tarjonnasta:
www.iisalmi.fi/harrastehaku

Paloisvuoren liikunta-alue
tarjoaa aktiviteetteja vuoden
ympäri - laskettelurintees-
tä lenkkeilymaastoihin ja
9-väyläiseen frisbeegolfrat-
taan. Lisäksi Paloisvuorella
on maastpyöräreitistö,
ulkokuntoiluvälineet, pulkka-
mäki, luonto- ja koirapolku
sekä kiintorastit.
Talvella laskettelukaudel-
la palvelee kahvio. Lisäksi
Paloisvuoren juurella ovat
laavu ja kota.
www.iisalmi.fi/paloisvuori
p. 017 272 3257

Iisalmi sijaitsee vesistön
ympäröimänä hiihto- ja ul-
koilukeskus Paloisvuoren
kyljessä. Erilaiset väylät, rei-
tit sekä piha- ja puistoalueet
ovat kaikkien käytettävissä.

- Paloisvuoren hiihto- ja
ulkoilualue
- cityreitit
- kelkkareitistö
- Sikokallion retkeilyalue
- vene- ja melontareitistö
- Koljonvirran ja
Soidinvuoren vaellusreitit
- taukopaikat 24 kpl



Liikuntapaikkoja Iisalmessa

Peltosalmen lähiliikunta-alue

- mm. skeittipark, frisbeegolf, monitoimiareena, seikkailupolku

Sankariniemen stadion

p. 040 830 4365

- 8 kestopäällysteistä juoksurataa, nurmikenttä, 1500 hengen katettu katsomo

Kentät

Haukiniemi p. 040 830 2620

- jalkapallo- ja pesäpallokentät, beachvolley (nurmi- ja hiekkakentät)

Kangaslampi p. 040 830 2621

- nurmikentät, beachvolley

Uimarannat

4 uimarantaa, 9 uimapaikkaa, avantouinti p. 0400 816 653

Kuntoklubi Pelixir

kuntosali, ryhmäliikunta, keilailu
www.pelixir.fi,

Luuniemen tenniskeskus

8 massakenttää
www.iisalmentennisseura.net

Golf, Ahmon 9-reikäinen kenttä

www.ysg.fi, p. 017 812 454

Ammunta Hanhilammen ampumarata

- skeet-, trap-, pienoishirvi-, hirvi-, kivääri- ja pistooliradat

Ratsastustalli- ja maneesi

Koljonvirran Ratsastajat ry
p. 017 749 292

Iisalmen pursiseura

www.iisalmenpursiseura.fi



Reittikartat

Minun Iisalmeni-info

Kauppahalli, Kauppakatu 14

p. 017 272 3223

Vapaa-aikapalvelukeskus

Joukolankatu 15

p. 017 272 3257



Iisalmen uimahalli

UIMAHALLI AVOINNA

Ma	klo 9.00 - 21.00
Ti	klo 9.00 - 21.00
Ke	klo 6.00 - 21.00 (kuntosali klo 6.00 - 20.00)
To	klo 9.00 - 21.00
Pe	klo 9.00 - 21.00
La	klo 11.00 - 17.00
Su	klo 11.00 - 17.00

Lipunmyynti päättyy tuntia ennen sulkeutumista

www.iisalmi.fi/uimahalli
p. 017 272 3533



Monipuolista fysioterapiaa



Iisalmen uimahalli

 (017) 818 463
www.jkfysio.fi

- nivel- ja nikamakäsittelyt
- kuntosaliharjoittelu (LHT)
- fysioterapeuttinen neuvonta ja ohjaus
- hieronnat
- työfysioterapeuttin asiantuntijapalvelut
- fysikaaliset hoidot
- akupunktio
- allasterapiat

Liikuntapalvelut ammattitaidolla!

- personal training / liikunnanohjaus
- työyhteisön hyvinvointipalvelut



www.liikuntapalvelut.fi
katariina@liikuntapalvelut.fi
Tel: 045 1293 129

Iisalmen uimahalli

UUTTA OHJATUSSA TOIMINNASSA!

Asahi keskiviikkoisin klo 17.00 - 18.00 nuorisotalolla

AquaLatino keskiviikkoisin klo 17.15 - 18.00 monitoimialtaassa

Katso myös muut ryhmämme: www.iisalmi.fi/liikuntapalvelut → ohjattu liikuntatoiminta

Tehokasta kuntoilua ammattitaitoisessa ohjauksessa - tule kokeilemaan!

Tiedustelut ohjattusta toiminnasta:
p. 040 830 2700 / 017 272 3257

