Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 10.1. – 30.4.2022

Sisäliikuntaryhmät

Maanantai
- Päiväjumppa Tatami 11.00-12.00 ja 12.15-13.15
- Jooga, alkeisryhmä 16.30-17.45 jatkoryhmä 18.00-19.15 Edvin Laineen koulu
- Kuntotreeni Nuorisotalo 18.00-19.00
- Miesten kuntoliikunta Juhani Ahon koulu 17.00-18.30

Tiistai
- Ikääntyvien naisten jumppa tatami 12.00-12.45 ja 13.00-13.45
- Ikääntyvien miesten jumppa nuorisotalo 13.00-13.45
- Kahvakuula Nuorisotalo 17.00-18.00
- Niska-hartiajumppa Nuorisotalo 18.15-19.15
- Kuntonyrkkeily Uimahallin voimistelusali 18.30-19.45

Keskiviikko
- Gymstick Muscle Uimahalli klo 19.00-20.00
- Tanssillinen liikunta Nuorisotalo 10.00-10.45
- FasciaMethod Nuorisotalo16.15-17.15

Torstai
- Niska-hartiajumppa Tatami 11.00-11.45
- Ikääntyvien naisten jumppa Tatami 12.00-12.45
- Joogan alkeis- ja päiväryhmä Nuorisotalo 13.30-14.45
- Keppijumppa Nuorisotalo 16.30-17.30
- Lihaskuntopatteri Nuorisotalo 18.00-19.00

Perjantai
- Senioricircuit Uimahallin kuntosali 8.00-9.00

Lauantai
- Kuntosalicircuit Uimahallin kuntosali 10.00-11.00

Erityisryhmien sisäliikunta

Maanantai
- Kehitysvammaisten liikunta (Purje) I-ryhmä 10.00-10.45
- Aivohalvauskuntoutujien liikunta Palvelukeskus Ilvolanpirtti 12.00-13.00
- Reumaoireisten / liikuntarajoitteisten liikunta Palvelukeskus Ilvolanpirtti 13.15-14.15

Tiistai
- Istumajumppa ikääntyneille Nuorisotalo 11.00-11.45
- Liiku Mieli Hyväksi- liikunta- ja venyttelyryhmä mielenterveyskuntoutujille Tatami 14.00-14.45

Keskiviikko
- Istumajumppa ikääntyville Lippuniemen seurakuntatalo 11.00-11.45
- Istumajumppa ikääntyville Kaivokatu 4 12.15-13.00
- Liiku Mieli Hyväksi- kuntosaliryhmä mielenterveyskuntoutujille Uimahallin kuntosali 12.30-14.00
- Liiku Mieli Hyväksi- palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille Liikuntahalli 15.00-16.30

Torstai
- Kehitysvammaisten liikunta (Purje) II-ryhmä 10.00-10.45
- Liiku Mieli Hyväksi- sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille Liikuntahalli 15.00-16.30

Perjantai
- Liiku Mieli Hyväksi- palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille Liikuntahalli 15.00-16.30

Vesiliikuntaryhmät

Maanantai
- AquaPower monitoimiallas 18.30-19.15

Tiistai
- Päevän vesitreeni Monitoimiallas 14.30-15.00

Keskiviikko
- Aamuvesitreeni Monitoimiallas 7.00-7.30
- Ikääntyvien vesitreeni Monitoimiallas 15.00-15.30
- Syvävesitreeni Kuntouintiallas 18.45-19.30

Torstai
- Päevän vesitreeni Monitoimiallas 14.30-15.00
- Gymstick H2O vesitreeni Monitoimiallas 18.30-19.30

Lauantai
- Vauvauinti Monitoimiallas 8.00-11.00, useita ryhmiä

Erityisryhmien vesiliikunta

Maanantai
- Iisalmen ja Sonkajärven invalidien vesivoimistelu monitoimiallas 14.30-15.00
- Liiku Mieli Hyväksi- vesivoimistelu mielenterveyskuntoutujille monitoimiallas 15.00-15.30

Tiistai
- Reumayhdistyksen vesivoimistelu Monitoimiallas 15.00-15.30

Keskiviikko
- Vieremän ikääntyneiden vesivoimistelu Monitoimiallas 14.30-15.00

Torstai
- Iisalmen sydänyhdistykesen vesivoimistelu Monitoimiallas 15.00-15.30

Liikuntapalvelut IISALMI

Erittäin helppo tunti
Helppo tunti, sopii kaikille
Hieman haastavampi tunti
Haastava tunti
Mielenterveyskuntoutujille
Yhdistysten jäsenille ja kohderyhmille

Hinnasto:

Kahvakuula-, Kuntonyrkkeily-, Gymstick Muscle-, H2o gymstick-, Kuntotreeni- ja Lihaskuntopatteri tunneille ennakkoil-moittautuminen osoitteessa: **www.kuntapalvelut.fi/iisalmi.**
Hinta 6,50 €, opiskelijat 4 €.

Mielenterveyskuntoutujien ryhmien osallistumismaksu:
Liiku Mieli Hyväksi kausikortti, hinta 10 €, myynnissä Louhentuvalla

Muiden jumppien hinta:
Ohjatun liikunnan kausikortti 35 € tai 3 € kertamaksu, allasjumppiin lisäksi sisäänpääsymaksu

Vauvauinti 20 € / kerta

Seniorikortti 40 € / voimassa 6kk