

# LIIKUNTAIHMEITÄ



**Elämäni  
kunnossa**

*By Iisalmi*



# SISÄLLYSLUETTELO

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Sisäliikuntaryhmät .....                          | 6  |
| Vesiliikuntaryhmät .....                          | 8  |
| Erityisliikuntaryhmät .....                       | 10 |
| Kuntosalin ohjauspaketit .....                    | 12 |
| Kuntotestien esittely .....                       | 13 |
| Kuntotestien esittely .....                       | 14 |
| Liikuntasuosituksat .....                         | 16 |
| Voimaa vanhuuteen toiminta .....                  | 17 |
| Uimakoulut ja vesiliikunta .....                  | 18 |
| Lasten- ja nuorten liikunta .....                 | 19 |
| Eskareiden liikuntakalenteri .....                | 20 |
| Tietoa uuden uimahallin rakentamisesta .....      | 22 |
| Iisalmen eläkeläiset ry .....                     | 23 |
| Eläkeliitto Iisalmen yhdistys .....               | 24 |
| Iisalmen latu .....                               | 25 |
| Iisalmen nuorisoseura ry .....                    | 26 |
| Iisalmen Lady Line .....                          | 28 |
| Keila- ja liikuntakeskus- Liike Oy .....          | 30 |
| Iisalmen Taekwondo ry .....                       | 31 |
| Iisalmelaisia liikunta ja nuorisojärjestöjä ..... | 32 |
| Uimahallin aukioloajat .....                      | 36 |
| Iisalmen liikuntatilat- ja alueet .....           | 37 |

# OHJATUN LIIKUNNAN KALENTERI

Kädessäsi on Iisalmen kaupungin liikuntapalvelujen julkaisema ohjatun liikunnan kalenteri aikuisväestölle ja erityisryhmille. Kalenterista löydät myös lapsille ja nuorille tarkoitettua ohjattua toimintaa. Kaupungin liikuntapalvelujen lisäksi kalenteriin on koottu järjestöjen ja muiden liikunnan järjestäjien yhteystietoja sekä informaatiota Iisalmen liikuntatiloista ja – alueista.

## Elämäni kunnossa – Ihmeen hyvässä kunnossa!

Olemme yhdessä kulttuuripalvelujen kanssa valmistelleet yhteisen kulttuurin ja liikunnan markkinointistrategian ”Elämäni kunnossa”. Strategian valmistelussa on tehty yhteistyötä kuntalaisten, henkilöstön, yritysten ja järjestötoimijoiden kanssa.

## Nauttikaa, naurakaa ja voikaa hyvin!



**Elämänsä kunnossa.**

Sitä me haluamme, että jokaikinen iisalmelainen voi olla.  
Jokaisena elämänsä päivänä, vuodesta toiseen.

Tässä me onnistumme yhdessä. Tarjoamme Iisalmen asukkaille ja vierailijoille  
kehoa vahvistavia liikuntakokemuksia ja mieltä helliviä kulttuurielämyksiä.  
Mahdollisuuksia ja innostusta hyviin valintoihin.

Tehtävämme Iisalmen kaupungilla on tarjota puitteet ihmisenmyötäiseen elämään.  
Merkitykselliseen arkeen, joka tuntuu hyvältä. Tähän tarvitaan meitä kaikkia:  
kaupungin väkeä, seudun yhdistyksiä, yhteisöjä ja yrityksiä.  
Ja ennen kaikkea jokaista yksilöä tekemässä hyviä valintoja.

**Täällä voi elää ihmeen hyvää elämää – koska siitähän tässä kaikessa on kyse.**

# IISALMEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

PL 15, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI

Syyskausi 30.8.-19.12.2021 (ei ohjauksia viikolla 42)

Kevätkausi 10.1.-30.4.2022 (ei ohjauksia viikolla 10)

Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämiin liikuntaryhmiin pääset osallistumaan lunastamalla ohjatun liikunnan kortin, joka on voimassa syys- tai kevätkauden ajan. Poikkeuksena ryhmät joiden kertamaksu on 6,5 €.

Ohjatun liikunnan kausikortin hinta on 35 €. Kortti käy myös ohjausmaksuksi vesijumppiin. Kausikortteja myydään uimahallin kassalla. Ryhmiin voit osallistua myös 3 € kertamaksulla tai seniorikortilla 40 € (seniorikortti voimassa 6 kk ostopäivästä). Osa Iisalmen liikuntapalveluiden ryhmistä järjestetään yhteistyössä kansalaisopiston kanssa. Hinnat ovat voimassa vuoden 2021 loppuun asti.

Tiedustelut Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämisestä ryhmistä saat numeroista 040 830 2700 ja 040 350 2534, vesiliikuntaryhmistä 040 350 2528.

## Seuraa tiedottamista ja ajankohtaisia asioita:

[www.iisalmi.fi/uimahalli](http://www.iisalmi.fi/uimahalli)

[www.iisalmi.fi/kuntosali](http://www.iisalmi.fi/kuntosali)

[www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta](http://www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta)

Facebook: Iisalmen uimahalli



## Iisalmen liikuntapalveluiden ryhmien värit

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| haastava tunti               | erittäin helppo tunti      |
| hieman haastavampi tunti     | yhdistyksen jäsenille      |
| helppo tunti, sopii kaikille | mielenterveyskuntoutujille |



## Näihin ryhmiin ennakkoilmoittautuminen

[www.kuntapalvelut.fi/iisalmi](http://www.kuntapalvelut.fi/iisalmi) • Hinta: 6,5 € / 4 € opiskelijat

### ■ Kuntotreeni

Ma klo 18.00-19.00 Nuorisotalo (ennakkoilmoittautuminen max 20 hlö)

Helppoa sykkeen kohotusta sekä tehokasta lihaskuntoharjoittelua erilaisten kiertoharjoittelun keinoin.

Tunnille on helppo tulla kehittämään lihaskuntoa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta pienvälineillä ja kehonpainolla, jokainen oman kuntotasonsa mukaan. Sisältää alku- ja loppuverryttelyn sekä monipuolisen treeniosion, joka tehostaa energiankulutusta, vahvistaa kehoa ja kohtaa mielialaa.

### ■ Kahvakuulatreeni

Ti klo 17.00-18.00 Nuorisotalo (ennakkoilmoittautuminen max 25 hlö)

Kahvakuulatunneilla keho työskentelee päästä varpaisiin. Ohjaukseen kuuluu, alkuverryttely, tekniikkaopetusta sekä vaihtelevia treeniosioita. Säännöllinen harjoittelu kehittää mm. lihaskestävyyttä, hapenottoa ja koordinaatioita. Toiminnallinen harjoittelu lisää myös tehokkaasti energiankulutusta. Tunti sopii kaikille. Saatavilla erikokoisia kuulia 4-24 kg.

### ■ Kuntonyrkkeily

Ti klo 18.30-19.45 Iisalmen uimahallin voimistelusalissa (max 16 hlö) (ennakkoilmoittautuminen)

Koko kehoa kuormittavaa liikuntaa.

Tunnit sisältävät monipuolisia tekniikka, harjoitus ja lihaskunto-osioita. Laji sopii niska- hartiaseudun huoltoon. Osallistumisen edellytyksenä on kuntonyrkkeilyn perustekniikoiden hallinta. Alkeiskursseja voi tiedustella uimahallilta.

### ■ Gymstick Muscle (uusi ryhmä)

Ke klo 8.00-9.00 Nuorisotalo

(ennakkoilmoittautuminen max 20 hlö)

Tunti sisältää tehokasta ja ripeätampoista vastusharjoittelua gymstickillä. Harjoitukseen kuuluu 10 erilaista liiketrio kahden kierroksen verran. Treeni kehittää lihaskestävyyttä, tasapainoa, liikehallintaa ja kehon koordinaatiota sekä keskivartalon lihasten aktivoitumista. Tunti sopii kaikille ja ohjaaja opastaa gymstickin käytössä.

### ■ Lihaskuntopatteri

To klo 18.00-19.00 Nuorisotalo (ennakkoilmoittautuminen max 20 hlö)

Tunneilla käytetään monipuolisesti pienvälineitä ja kehonpainoa kokonaisvaltaiseen kuormittavaan harjoitukseen. Jokainen saa tehdä treeniä omaan tahtiin. Vaihtuvat välineet ja monipuoliset tunnit tuovat mukavaa vaihtelua ja kehittävät tehokkaasti lihaskuntoa ja hengityselimistöä.



## ■ Päiväjumppa

Ma 11.00-12.00 ja 12.15-13.15 Liikuntahalli yläkerta (tatami)

Monipuolista liikuntaa musiikin tahdissa. Vaihtelevia tunteja.

## Jooga

■ Alkeisryhmä ma klo 16.30-17.45

■ Jatkoryhmä ma klo 18.00-19.15  
Edvin Laineen koulu

■ Alkeis- ja päiväryhmä to klo 13.30-14.45  
Nuorisotalo. Ryhmissä harjoitellaan ns. lempeää joogaa. Keskeisinä osina ovat liike, asennot ja lepo.

## ■ Miesten kuntoliikunta

Ma klo 17.00-18.30 Juhani Ahon koulu alatali. Perusjumppaa 45 min + 45 min lentopalloa.

## ■ Ikääntyvien miesten jumppa

Ti klo 13.00-13.45 Nuorisotalo  
Helppoa ja monipuolista perusjumppaa ikämiehille erilaisilla välineillä ja kehonpainolla.

## ■ Ikääntyvien naisten jumppa

Ti klo 12.00-12.45 ja 13.00-13.45  
To klo 12.00-12.45  
Liikuntahalli yläkerta (tatami)  
Perusjumppaa ilman hyppyjä pehmeällä alustalla. Tiistain ensimmäisessä ryhmässä jumpataan hieman tehokkaammin.

## ■ Niska- hartiajumppa

Ti klo 18.15-19.15 Nuorisotalo  
To klo 11.00-11.45 Liikuntahalli yläkerta  
Hyytöntä jumppaa jossa tehdään monipuolisia harjoitteita lihaskunnan kehittämiseksi, liikeratojen säilyttämiseksi ja kipujen lievittämiseksi.

## ■ Tanssillinen liikunta (uusi ryhmä)

Ke klo 10.00-10.45 Nuorisotalo  
Heittäydy musiikin vietäväksi. Tule kohottamaan kuntoa ja parantamaan koordinaatiotaitoa helpoin askelkuvioiden. Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

## ■ FasciaMethod

Ke klo 16.15-17.15 Nuorisotalo  
Myofaskiaalista liikkuvuusharjoittelua, dynaamista täsmävenyttelyä, liikehallinta-harjoittelua, turvallista fasciakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

## ■ Keppijumppa

To klo 16.30-17.30 Nuorisotalo  
Perusjumppaa musiikin tahtiin, jossa käytetään keppiä liikunnanvälineenä. Kepillä saadaan tarvittaessa lisätehoa liikkeisiin ja venytyksiin. Soveltuu hyvin henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

## ■ Senioricircuit

Pe klo 8.00-9.00 Uimahallin kuntosali  
Osallistumismaksu: seniorikortti tai eläkeläisten sisäänpääsymaksu.  
Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla, vapaila painoilla ja oman kehon painolla ohjaajan opastamana. Iloisessa treeniympäristössä kehität itseäsi monipuolisesti.

## ■ Kuntosalicircuit

La klo 10.00-11.00 Uimahallin kuntosali  
Hinta: 6,5 / 4 € (opiskelijat)  
Monipuolinen ja tehokas tunti kierto- tai patteriharjoittelulla. Kehittää lihaskuntaa ja hengityselimistöä. Liikkeet tehdään vapaila painoilla, laitteilla ja kehonpainolla. Sopii hyvin aloittelijoille tai enemmän liikkuville.

## ■ Lentopallo

(ohjatun liikunnan kortilla)  
Pe 18.00-20.00 Kirkonsalmen koulu (enemmän pelanneet).  
Su 19.00-21.00 liikuntahalli  
Kaikille vapaa pelivuoro.

**RYHMIIN 3 €**  
**KERTAMAKSU / SENIORI- /**  
**OHJATUN LIIKUNNAN KORTTI**  
**Ei ilmoittautumista.**



## IISALMEN UIMAHALLISSA VOIT HARRASTAA VESILIIKUNTAA MONIPUOLISESTI

**VESILIIKUNTARYHMÄT:** Vesijumppien osallistumismaksu ohjatun liikunnan kausikortti + uimahallin sisäänpääsymaksu tai ohjausmaksu (3 € + sis.pääsymaksu). Mukaan pääset myös 65+ Seniorikortilla.



## ■ Aqua power

Ma klo 18.30-19.15

Isalmen uimahalli/monitoimiallas

Tehokas ja kovatempoinen kuntoiluunuo, jossa kehon kaikki suuret lihasryhmät työskentelevät aktiivisesti. Tehtävät liikkeet ovat monipuolisia ja helposti opittavia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, aerobista kestävyystä ja lihaskuntoa kehittävästä harjoittelusta sekä loppuvenyttelystä. Soveltuu kokeneille vesiliikkuville.

## ■ Päivän vesitreeni

Ti klo 14.30-15.00, To klo 14.30-15.00,

Isalmen uimahalli / monitoimiallas

Jumpa sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyystä ja lihaskuntoa kehittävästä harjoittelua sekä loppuvenyttelyn. Vaihtelua ja lisätehoa jumpaan tuovat tempon muutokset sekä erilaiset välineet, mm. vastushanskat, puntit, pallot. Soveltuu vasta-alkajille ja kokeneemmille vesiliikkuville.

## ■ Aamuvesitreeni

Ke klo 7.00-7.30

Isalmen uimahalli / monitoimiallas

Reipas aamunavaus, joka sopii kaikille aamuvirkuille vesiliikkuville kuntotasosta riippumatta. Tunti sisältää lyhyen lämmittelyn, aerobista kestävyystä ja lihaskuntoa kehittävästä harjoittelua sekä loppuvenyttelyn. Vaihtelevuutta ja tehoa saadaan erilaisilla välineillä sekä sopivilla rytminvaihteluilla.

## ■ Ikääntyvien vesitreeni

Ke klo 15.00-15.30

Isalmen uimahalli / monitoimiallas

Vaihtelevatempoinen vesitreeni, jossa vesijumpavälineitä käytetään ajoittain. Sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyystä, lihaskuntoa, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävästä harjoittelusta sekä loppuvenyttelyn. Soveltuu vasta-alkajille ja kokeneemmille vesiliikkuville.

## ■ Syvävesitreeni

Ke klo 18.45-19.30

Isalmen uimahalli / kuntouintiallas

Apuvälineenä käytetään vesijuoksuvyötä kelluttavuutta lisäämään. Soveltuu kaikille uimataitoisille, jotka haluavat tehokasta vesiliikuntaa. Tunti kehittää keskivartalon lihaksistoa, isoja lihasryhmiä ja aerobista kestävyystä. Tunnilla voidaan myös käyttää erilaisia välineitä tuomaan lisää tehoa ja vaihtelevuutta.

## ■ H2O Gymstick vesitreeni

(uusi ryhmä)

To klo 18.30-19.30

Ilmoittautuminen:

[www.kuntapalvelut.fi/iisalmi](http://www.kuntapalvelut.fi/iisalmi)

Isalmen uimahalli / monitoimiallas

Gymstick H2O on tehokas ja monipuolisesti kehoa haastava treeni vesiliikuntaan suunnitellulla gymstickillä. Tunnin mittaisen harjoituksen aikana tulee 10 erilaista liiketrioa (kolmen liikkeen sarja) lyhyillä vaihoilla liikkeestä ja triosta toiseen. Tunti sisältää alkulämmittelyn musiikin tahtiin, työosuuden ja loppuvenyttelyn. Ohjaaja antaa opastusta vastuksen valintaan sekä gymstickin käyttöön. Soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille.

## ■ Vauvauinti

La klo 8.00-11.00

Perheen iloinen yhteinen uintihetki, jossa tehdään lapsesta veden ystävä. Vauvauinti sisältää leikkejä, lauluja ja erilaisia harjoitteita. Vauvauinti on suunnattu alkaen 3kk vauvoista aina 3-vuotiaaksi asti. Yksi vauvauintikerta kestää 30min/ryhmä. Vauvauinnin aloittaminen edellyttää aina infotilaisuuden käymistä. Lisätiedot uusien ryhmien alkamisajankohdista ja ilmoittautuminen ryhmäin 040 350 2528.

# ERITYISRYHMIEN SISÄ- JA VESILIIKUNTA

## ■ Kehitysvammaisten liikunta

Purje I-ryhmä: Ma klo 10.00-10.45

Purje II-ryhmä: To 10.00-10.45

## ■ Aivohalvauskuntoutujien liikunta

Ma klo 12.00-13.00,

Palvelukeskus Ilvolanpirtti

Liikuntaryhmä on suunnattu ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa itsenäisesti liikkuville aivohalvaus-kuntoutujille. Ohjaukset sisältävät kohderyhmälle sopivaa liikuntaa istuen tai seisten. Välineitä käytetään monipuolisesti.

## ■ Reumaoireisten/ liikuntarajoitteisten liikunta

Ma klo 13.15-14.15,

Palvelukeskus Ilvolanpirtti

Liikuntaryhmä on suunnattu reumaoireisille/ liikuntarajoitteisille. Sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolista liikuntaa istuen tai seisten. Käytössä pienvälineitä. Tunneilla kehitetään tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

## ■ Istumajumppa Ikääntyville

Ti klo 11.00-11.45 Nuorisotalo

Ke klo 11.00-11.45 Lippuniemen seurakuntatalo

Ke klo 12.15-13.00 Kaivokatu 4

Perusjumppaa istuen kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

## ■ Iisalmen ja Sonkajärven invalidien vesivoimistelu

Ma klo 14.30-15.00,

Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

(vain yhdistyksen jäsenille)

Monipuolinen 30min vesijumppa, jossa tehdään sykettä nostavia, lihaskuntoa kehittäviä ja liikeratoja ylläpitäviä liikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

## ■ Reumayhdistyksen vesivoimistelu

Ti klo 15.00-15.30,

Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

(vain yhdistyksen jäsenille)

30min vesivoimistelu, jossa tehdään vaihdellen rauhallisia ja reippaampia työjaksoja ja liikeratoja ylläpitäviä liikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

## ■ Pielaveden sydänyhdistyksen vesivoimistelu

Ti klo 18.30-19.15, Iisalmen uimahalli /

monitoimiallas (vain yhdistyksen jäsenille)

Vesijumppa, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä isoille lihasryhmille ja sopivaa sykkeen nostoa kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

## ■ Vieremän ikääntyneiden vesivoimistelu

Ke klo 14.30-15.00, monitoimiallas

(vain Vieremän ikääntyneille)

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

## ■ Iisalmen sydänyhdistyksen vesivoimistelu

To klo 15.00-15.30,

Iisalmen uimahalli / monitoimiallas

(vain yhdistyksen jäsenille)

30min vesivoimistelu, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

# LIIKU MIELI HYVÄKSI RYHMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

**Osallistumismaksu: liiku mieli hyväksi –kausikortti**

## ■ **Vesivoimistelu**

Ma klo 15.00-15.30, monitoimiallas

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

## ■ **Liiku mieli hyväksi - Liikunta- ja venyttelyryhmä mielenterveyskuntoutujille**

Ti klo 14.00-14.45 Iisalmen liikuntahallin yläkerta (tatami)

## ■ **Liiku mieli hyväksi - Kuntosali- ja palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille**

Ke klo 12.30, Iisalmen uimahallin kuntosali

Ke klo 15.00-16.30 Iisalmen liikuntahalli

## ■ **Liiku mieli hyväksi - Sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille**

To klo 15.00-16.30 Iisalmen liikuntahalli

## ■ **Liiku mieli hyväksi - Palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille**

Pe klo 15.00-16.30, Iisalmen liikuntahalli



# OHJAUSTA JA KUNTOTESTAUSTA

Isalmen uimahallin kuntosalilla ohjaaja opastaa asiakkaita kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa vinkkejä harjoitteluun. Kuntosalin laitteissa myös ohjeita käyttöä varten.

## Kuntosaliohjaukset

Voit varata ajan kuntosaliohjelman laadintaan. Ammattilainen laatii sinulle ohjelman huomioiden mm. kuntotason, vammat, ajankäytön, kokemuksen ja tavoitteet. Olitpa aloittelija tai kokeneempi harjoittelija, tukee harjoitusohjelma tutkitusti kehittymistä ja parantaa harjoitteluintoa.

Kuntosaliohjelman laadintaan kuuluu liikkeiden opetus, ohjeet harjoitusvastusten valintaan ja toisto- ja sarjamääriin. Henkilökohtaisesti laaditun harjoituspaketin saat samalla kertaa mukaasi. Harjoitusohjelman saat tarvittaessa esimerkiksi omille kuntoiluvälineillekin.

Tarvittaessa saat ohjeita esim. vaivojen kuntoutukseen, aerobiseen liikuntaan sekä ravitsemukseen.

Ohjelmien päivitys 6kk edellisestä ohjauksesta 20 €. Ohjelmat voivat olla myös monijakoisia.

Kuntosalivastaavana ja ohjaajana toimii Liikunnan ohjaaja AMK ja personal trainer Juho Ruotsalainen



# OHJAUSPAKETIT KUNTOSALILLE

## Kuntosaliohjelman laadinta 25 €

- Tavoitteiden, taitotason ja ajankäytön mukaan laadittu ohjelma.
- Huomioidaan myös rajoitteet ja vammat.

## Tsekkauspaketti 35 €

- Kehonkoostumusmittaus + kuntosaliohjelman laadinta.

## Kehittävän harjoittelun paketti 60 €

- Ohjelman laadinta + ohjelman päivitys 2 kertaa.  
Ohjelmien päivitys esim. 2-3 kk välein.

## Kuntopaketti 65 €

- Kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti)
- Kuntosaliohjelman laadinta + ohjelman päivitys.

## Terveyskuntopaketti 120 €

- Kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti).
- Kuntosaliohjelman laadinta + päivitys.
- Viisi yhteistä harjoituskertaa ohjaajan kanssa, jolloin ohjaaja antaa vinkkejä, neuvoo tekniikassa ja tsemppaa.

## Testauspaketti 70 €

- Lihaskuntotesti (räättälöity), polkupyöräergo ja kehonkoostumustesti
- s. 14 tarkemmat kuvaukset testeistä (testit suoritetaan eri päivinä).

Lisätiedot ja ajan varaus: 040 830 2700, juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

[www.iisalmi.fi/kuntosali](http://www.iisalmi.fi/kuntosali)

**Erilaisia ohjauspaketteja tai  
kuntosaliohjauksen voit ostaa myös  
lahjakorttina uimahallin kassalta**





# UIMAHALLIN TESTAUSPALVELUT

## Polkupyöräergometritesti 42 €

Suoritetaan polkemalla kuntopyörää 2 min välein nousevalla vastuksella. Testin aikana seurataan sykettä ja verenpainetta. Käytössä on Fitwaren testiohjelma.

Tuloksista saat selville mm. sykerajasi, hapenottokyvyn (VO2 max) ja maksimienergian kulutuksen.

Olitpa aloitteleva liikkuja tai kokeneempi kestävyysurheilija, on hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon selvittämisestä sinulle hyötyä. Säännöllisellä seurannalla (1-2 kertaa vuodessa) näet kehityksesi.

## Kehonkoostumusmittaus 12 €

Mittaus tehdään uudella Inbodyn 570 kehonkoostumuslaitteella.

Testissä selviää mm. rasvan ja lihasten massa, sisäelinrasvan määrä, eri kehonosien lihasasapaino, nestemäärä, vyötärö-lantiosuhde jne.

Testiä ei suositella, jos sinulla on sydämen tahdistin tai muu sisäinen lääkinällinen sähkölaite, raajaproteesi tai keino nivel. Myöskään raskaana oleville testiä ei suositella.

## Lihaskuntotesti 20 €

Testi räätälöidään asiakkaan kunnon, iän ja tavoitteiden mukaan.

Esimerkiksi:

- ikääntyneille sopiva liikkuvuuden, tasapainon ja tärkeiden voimatasojen mittaus
- kuntoilijoille iän ja kunnon mukainen testaus toistotesteinä
- enemmän liikkuville/ tavoitteellisille harjoittelijoille kuntosalilla maksimi voiman testaus (3 max toistolla) pääliikesuunnille.

Aikaa varatessa saat ohjeet valmistautumiseen.

Testeissä huomioidaan rajoitteet ja vammat.

Lisätiedot ja ajan varaus: 040 830 2700

juho.ruotsalainen@iisalmi.fi





# Kokoile ensi kerralla nettilatausta

[www.iisalmi.fi/nettilataus](http://www.iisalmi.fi/nettilataus)

Lataus käytössä viimeistään  
2 tunnin sisällä.

Katso ladattavat tuotteet nettisivuilta.

# LIIKUNTASUOSITUKSET 18 - 64 -VUOTIAILLE

Liikuntasuositukset päivittyivät 2019 vuoden lopulla. Perinteinen liikuntapiirakka vaihtui liikuntapyramidiksi. Tutut ydinkohdat ovat edelleen samat eli viikossa 2 h 30 min reipasta liikuntaa tai 1h 15min rasittavaa liikuntaa. Lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa. Uusina suosituksina ovat hyötyliikunnan lisääminen, passiivisuuden vähentäminen ja laadukkaaseen ja riittävään uneen panostaminen.

Hyötyliikunnan ja ylipäättään kevyen liikuskulun merkitys on erittäin suuri jokaiselle. Painonpudottajalle se antaa erittäin hyvää pohjaa kalorien kulutukselle ”täsmäliikunnan” lisäksi. Enemmän liikkuville ja lähes jokaiselle se on myös terveellistä palauttavaa liikuntaa, jonka vaikutukset saattavat näkyä parempana nukkumisena, virkeämpänä työskentelynä jne. Eli pyri liikkumaan mahdollisimman paljon auton sijaan jalan tai kävellen. Pitkämatalaiset voivat jättää auton kauemmas töistä ja kävellä lopunmatkaa. Kaikki liikuntahetket ropisevat omaan kuntopankkiin pieninäkin annoksina.

Taukoja paikallaanoloon suositellaan myös suuresti, koska tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ovat yleistyneet valitettavan paljon. Merkittävä osa niistä saadaan taklattu pois säännöllisellä liikunnalla ja välttämällä pitkäaikaista istumista ja suosimalla esim. taukojumppaa istumatyössä tai liikkumalla lihasvoimalla työmatkat. Loppujen lopuksi pienillä, mutta säännöllisillä liikuntasuorituksilla parannat terveyttäsi merkittävästi.

Unta on tutkittu paljon ja sen tärkeys alkaa pikkuhiljaa myös siirtyä laajempaan tietoisuuteen. Riittävän pitkät ja laadukkaat unet palauttavat niin liikunnasta kuin aivojumpastakin. Lisäksi laadukkaalla unella vaikutuksia mm. painonhallintaan, immuuteettiin, verenpaineeseen, stressinhallintaan jne. Tätä listaa voisi jatkaa todella pitkään, mutta lainaan tässä erästä kouluttajaani: ”uni on ihmisen paras doping”.

Lihaskunto ja liikehallinta on tärkeitä kaikille. Voimien lisääntymisen myötä toimintakyky kymme paranee arjessa ja urheillessa. Jaksamme kulkea portaissa, nostaa ja kantaa enemmän, hiihtäminen tai juokseminen on helpompaa. Liikunnalla ja lihaskuntoharjoittelulla parannat mm. sydän- ja hengityselimistön kuntoa, tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä, ennaltaehkäiset tai hoidat osteoporoosia ja lihaskatoa, apua myös diabetekseen, verenpaineeseen jne.

Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti, mieluisten lajien parissa, tunnista milloin on viisaampaa keventää harjoittelua. Kunto ja voima kehittyy leivossa ja hyvällä ravitsemuksella.



# IISALMEN LIIKUNTAPALVELUT MUKANA VOIMAA VANHUUTEEN TOIMINNASSA

Iisalmen liikuntapalvelut aloitti Ikäinstituutin voimaa vanhuuteen ohjelmassa 2017 syksyllä. Toiminnan tavoitteena on parantaa juuri ja juuri kotona selviävien yli 75-vuotiaiden toimintakykyä, että he saisivat lisää terveitä vuosia elämiseen ja voimia arjen askareisiin. Toiminnalla pyritään myös ennaltaehkäisemään syrjäytymistä.

Iisalmi oli mukana 4 vuoden jakson ajan, jolloin saimme sparrausta toiminnan kehittämiseen ikäinstituutin kautta. Iisalmen liikuntapalvelut on järjestänyt monenlaista toimintaa tähän hankkeeseen liittyen esimerkiksi koulutusta vertaisohjaajille, järjestöille ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja pienryhmä valmennusta, jonka tavoitteena on ollut kehittää osallistujien kuntoa 10-12 viikon tehojaksojen aikana. Yhteistyö on tiivistynyt järjestöjen, Soten ja monen muun yhteistyökumppanin kanssa erilaisia tapahtumia ja toimintoja tehdessä ja suunnitellessa. Ehkäpä tärkeimpänä asiana on, että olemme saaneet luotua lisää toimintaa kohderyhmälle ja sitä kautta useat ovat löytäneet liikunnan ilon ja havainneet kunnon kehityksen ja arjen askareiden keventymisen.



**Lisätietoja voimaa vanhuuteen ohjelmasta, vinkkejä kotijumppaamiseen, ravitsemukseen tai liikuntapalveluiden järjestämään ryhmäliikuntaan osoitteessa: [www.iisalmi.fi/voimaavanhuuteen](http://www.iisalmi.fi/voimaavanhuuteen)**

# VESILIIKUNTA

Vesi on ainutlaatuinen elementti harrastaa liikuntaa! Missään muualla maanpäällä et voi saavuttaa lähes painotonta olomuotoa ilman erityisiä laitteita. Veden ominaisuudet mahdollistavat sen, että voit harrastaa vesiliikuntaa monella eri tavalla terveyttäsi hoidtaen.

Tiheysominaisuus ja vedennoste mahdollistavat kellumisen. Hydrostaattinen paine kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää sekä kehittää verenkiertoelimistön toimintaa. Vasteominaisuus on se, jota pyritään hyödyntämään käsi- ja jalkaliikkeissä eteenpäin vievänä työntövoimana sekä minimoimaan vaste (vartalonasennolla) uinnissa hidastavana tekijänä.

Vesiliikunnalla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus esim. liikunnasta rasittuneiden tai kipeytyneiden lihasten hoidossa. Vesiliikunnalla saadaan myös kehitettyä lihas- ja hengityselimistön kuntoa. Iisalmen uimahallissa pääsee sarjalipulla tai kertalipulla allaspuolelle rentoutumaan kuntosalintreenin jälkeen.

Monipuolisessa vesiliikuntatarjonnassamme on jokaiselle jumpparyhmälle oma harjoitteiden toteutustapansa, ohjauksen kesto aika, intensiteetti sekä allas, jossa toiminta tapahtuu.

## Uimakoulut

Aqua Sport Junior –uimakoulut järjestetään touko-elokuun aikana. Uimakoulut on suunnattu 3–4- ja 5–6-vuotiaille sekä koululaisille. Uimakoulut ovat viikon mittaisia (5 kertaa). Lasten kanssa harjoitellaan oman tason mukaisia, erilaisia uintitehtäviä ja perustaitoja leikinomaisesti – veteen totuttelusta alkeisuimataitoon. Ilmoittautuminen alkaa huhtikuun aikana sähköisesti osoitteessa [www.iisalmi.fi/uimakoulut](http://www.iisalmi.fi/uimakoulut). Lisätietoja allasosastolta puh. 040 350 2528.

## Tervetuloa nauttimaan vesiliikunnasta!



# LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Keväällä 2019 käynnistyi yhteistyössä liikuntapalvelujen ja varhaiskasvatuksen kanssa Lapset liikkuu Iisalmessa –hanke.

Tärkeimpinä toimenpiteinä on tarjota iisalmelaisille lapsille myönteisiä liikuntaelämyksiä liikunnan parissa. Liikuntatapahtumien ja eri lajikoulujen lisäksi varhaiskasvatuksen yksiköille järjestetään koulutusta liikunnan ohjaukseen liittyvien valmiuksien kehittämiseksi.

Hanke tukee mm. kaupungin strategista tavoitetta, että kaikilla iisalmelaisilla lapsilla ja nuorilla olisi vähintään yksi harrastus. Lisäksi tavoitteena on tarjota lapsille monipuolisia liikuntaelämyksiä ja madaltaa osallistumista liikuntatoimintaan.

Iisalmen kaupungin lapsille ja nuorille suunnattuja harrastuksia sekä seurojen yhteystietoja voit hakea osoitteesta **[www.iisalmi.fi/harrastehaku](http://www.iisalmi.fi/harrastehaku)**

Suosituksia lasten liikkumiseen:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

## Nuorisopassi

Iisalmen kaupungilla on käytössä kännykkään ladattava Nuorisopassi-sovellus. Nuorisopassin kautta tarjoamme nuorille maksuttomia etuja ja mahdollisuuksia vapaa-ajan harrastamiseen.

Lisätietoja Nuorisopassista löydät nettisivulta **[www.iisalmi.fi/nuorisopassi](http://www.iisalmi.fi/nuorisopassi)**

## IHMe - Iisalmen Harrastamisen Malli

Iisalmen kaupunki on mukana Opetus- ja Kulttuuriministeriön tukemassa Suomen mallin hankkeessa. Lukukaudella 2021-2022 IHMe tarjoaa lapsille ja nuorille säännöllisiä harrastuksia koulupäivän yhteyteen. Hankkeessa on mukana kaikki 11 peruskoulua. Koulukohtainen lukujärjestys pohjautuu oppilaiden kuulemiseen. Toiminta kohdennetaan etenkin sellaisille oppilaille, joilla ei ole muita harrastuksia. Toimintaa järjestetään yhteistyössä eri toimijoiden voimin, mukana järjestöjä, yrityksiä ja kaupungin eri toimialoja.

Lisätietoja hankkeesta löydät nettisivuilta

**[www.iisalmi.fi/harrastamiseniisalmenmalli](http://www.iisalmi.fi/harrastamiseniisalmenmalli)**





# ESKAREIDEN LIIKUNTAKALENTERI

## SYKSY 2021 & KEVÄT 2022

Tähän tiedotteeseen on koottu Iisalmen kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteistyössä järjestämät liikuntatapahtumat. Suurin osa liikunnallisista tapahtumista on suunnattu esikouluikäisille ja tapahtuman järjestelyssä on mukana vastuutahojen lisäksi eri yhteisöjä ja oppilaitoksia.

Kalenteri löytyy sähköisessä muodossa osoitteesta: [www.iisalmi.fi/liikunta](http://www.iisalmi.fi/liikunta) (lasten ja nuorten liikunta). Tapahtumiin ilmoittaudutaan lasten ja nuorten liikunnan sivujen kautta alla olevasta linkityksestä: Ilmoittautuminen varhaiskasvatuksen liikuntakalenterin mukaisiin tapahtumiin.



# ESKAREIDEN LIKUNTAKALENTERI

**lisalmi 130-vuotta tapahtuma Sankariniemen urheilukentällä 3-6 vuotiaille  
ke 7.-9.9. 2021 klo 9.00 - 11.00. Ilmoittautumiset pe 13.8. 2021 mennessä**

**Suunnistustapahtuma Mansikkaniemellä ke 6.10. 2021 klo 8.30 - 11.00  
(Visa, Pahka) Ilmoittautumiset pe 24.9. 2021 mennessä**

**Sählyturnaus liikuntahallilla ke 3.11. 2021 klo 9.00 - 11.30  
Ilmoittautumiset pe 22.10. 2021 mennessä**

**Liikuntatapahtuma liikuntahallilla ke 1.12. 2021 klo 9.00 - 11.00  
Ilmoittautumiset pe 19.11. 2021 mennessä**

**Luistelutapahtuma esikouluikäisille jäähallilla ke 9.2. 2022 klo 9.00 - 12.00  
(IPK) Ilmoittautumiset pe 28.1. 2022 mennessä**

**Erityislasten vesipeuhut uimahallilla ke 16.2. 2022 klo 9.00 - 10.30  
Ilmoittautumiset uimahallin allasosastolle pe 4.2. 2022 mennessä**

**Hiihtokoulut keskitetyillä hiihtopaikoilla helmi-maaliskuussa 2022.  
Ilmoittautumiset pe 7.1. 2022 mennessä**

**Hiihtokoulujen päätöstapahtuma Paloisvuorella ke 2.3. 2022 klo 8.30 - 14.00  
Ilmoittautumiset pe 18.2. 2022 mennessä**

**Jalkapallokoulut keskitetyillä alueilla toukokuussa 2022, erillinen ohjelma.  
Ilmoittautuminen pe 15.4.2022**

**30. Eskari Cup Kankaan liikuntapuistossa ti 17.5. ja ke 18.5. 2022 klo 9.00 - 11.30  
Kuljetus järjestetään keskitetysti, ilmoittautumiset pe 29.4. 2022 mennessä**

**Vakiovuoro liikuntahallissa ja tatamilla keskiviikkoisin alkaen ke 30.8.2021 - 29.4.2022  
klo 9.15-10.15 Kaikkien varhaiskasvatussyksikköjen käytössä (ei maksuja).**

**Varhaiskasvatuksen uimaopetus 3-6 -vuotiaat,  
tiedustelut uinninohjaajilta p. 040 350 2528**

# UUSI UIMAHALLI

## VALMISTUU SYKSYLLÄ 2022

Iisalmen uuden uimahallin rakentaminen alkoi 16.11.2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi hankkeelle 1 milj. euron valtionavustuksen.

Uuden uimahallin palveluja suunniteltaessa on kuultu käyttäjiä. Vuonna 2019 vuonna valmistuivat sekä kysely hallin asiakastarpeista että hyvinvointiyritystäjyyskartoitus koskien koko Kankaan liikuntapuistoa. Asiakastytytyväisyyskysely teetettiin Savonia AMK:n opiskelijan toimesta 2018 marraskuussa ja siihen vastasi yhteensä 1 113 henkilöä. Vastausten määrä on merkittävä ja se kuvaa hyvin sitä, miten tärkeäksi tuleva uimahalli koetaan. Hyvinvointiyritystäjyyskartoitus toteutettiin Ylä-Savon Veturin rahoituksella ja siihen osallistuivat Kankaan alueen käyttäjäjärjestöjen lisäksi yrityselämän edustajat, Ylä-Savon Sote ja Vetrea Terveys Oy. Sekä kyselyn tuloksia että edellä mainitun kartoituksen tuloksia on hyödynnetty uuden uimahallin palveluja suunniteltaessa.

Uuden uimahallin allaspinta-ala kasvaa reilulla 300 neliöllä nykyiseen halliin verrattuna. Kuusiratainen kuntouintiallas, monitoimiallas, lasten opetusallas, hyppyallas, erillinen poreosasto ja pienten lasten kahluaallas mahdollistavat allasosastolla paremman käytön ohjaamisen, kun eri käyttäjäryhmät siirtyvät käyttämään omia altaitaan. Kuntouintialtaan ja monitoimialtaan päätyyn (yhteensä 120 neliötä) sijoittuva prosenttitaide lisää allasosaston viihtyisyyttä.

Kuntosalin koko on 323 neliötä ja sen yhteyteen tulee n. 70 neliön voimistelusal. Kuntosalille tuleva oma sisäänkäynti mahdollistaa kuntosalin aukioloaikojen selkeän lisäyksen nykyiseen verrattuna.

Uuden uimahallin rakennusvaiheista ja muista uutisista julkaistaan viikoittain tietoa sivulla [www.iisalmi.fi/uusiimahalli](http://www.iisalmi.fi/uusiimahalli). Samalta sivulta löydät mm. kuvia pohjapiirroksista, havainnekuvia allasosastolta, prosenttitaiteesta, kuntosalilta ja tietoa hankesuunnitelmasta. Syksyllä 2021 käynnistetään nimikilpailu uudelle uimahallille.





## IISALMEN ELÄKELÄISET RY

**Yhdistys on puolueisiin sitoutumaton kansalaisjärjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia eläkeläisten ja ikääntyneiden edunvalvojana ja yhteenliittymänä.** Yhdistys toimii jäsenistönsä yhteiskunnallisen vaikuttamisen kanavana sekä omaehtoisen harrastustoiminnan ja itseilmaisun areenana.

Yhdistys kuuluu jäsenenä Eläkeläiset ry:hyn ja Eläkeläiset ry Savon Aluejärjestöön.

Puheenjohtaja Kirsti Puurunen (kirstipuu@gmail.com)

Sihteeri Anna Miettinen (miettinenanna@gmail.com)

### Yhdistyksen toiminta viikoittain ja yhteyshenkilöt

|                                                                                        |                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Maanantaisin Järjestöyhdistyksen tilat</b><br>Askartelu-käsityö klo 9.00 – 11.00    | Anna Miettinen, 050 511 3653<br>Maija Ruokangas                |
| <b>Maanantaisin Järjestöyhdistyksen tilat</b><br>Tanssiliikunta klo 11.00 – 12.30      | Anna Miettinen<br>miettinenanna@gmail.com, 050 511 3653        |
| <b>Tiistaisin Keilahallilla</b><br>Keilailu klo 14.00                                  | Kaarina Korhonen, 040 017 2763<br>kaarinakorhonen1@hotmail.com |
| <b>Keskiviikkoisin Järjestöyhdistyksen tilat</b><br>Lauluryhmä klo 9.00 – 11.00        | Anja Kattainen<br>050 364 8261                                 |
| <b>Keskiviikkokerho Työväentalolla</b><br>Yhteinen ohjelma ja liikunta klo 11.00-13.00 | Maila Aronen, 040 584 3508<br>Pirjo Huttunen, 050 570 5094     |
| <b>Torstaisin Aurinkokellon kuntosali</b><br>Kuntosali klo 11.00 -13.00                | Omatoiminen                                                    |
| <b>Opintokerho Järjestöyhdistyksen tilat</b><br>Tarvittaessa                           | Arja Komulainen<br>komulainenarja@gmail.com 040 584 3410       |

**Yhdistys järjestää syys- ja kevätkaudella tansseja Nuorisotalolla klo 19.00 - 22.30.**

Ilmoitus on torstain Töllöin-lehdessä menot-palstalla.

Yhteyshenkilö Pirjo Rönkkö, puh. 040 525 9070, pirjoronkko@dnainternet.net

**Matkavastaava** Reino Puurunen, puh. 045 665 6506, reinopuurunen@gmail.com

**Monikulttuurisuusvastaava ja jäsensihteeri** Maila Aronen, puh. 040 584 3508  
maila.aronen@gmail.com

**Jäsenmaksu** vuonna 2021 on 18 euroa/henkilö. Jäsenmaksuun sisältyy kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä Eläkeläinen-lehti ja postitse kerran vuodessa yhdistyksen jäsenkirje.

**Tiedotus** Iisalmen Sanomien lauantain muistiopaltalla ja [www.iisalmenelakelaiset.net](http://www.iisalmenelakelaiset.net).



**Eläkeliitto on sitoutumaton ikäihmisten yhdessäolo-, palvelu- ja edunvalvontajärjestö. Eläkeliiton lisälmen yhdistyksen toimintaa ohjaavat seuraavat arvot:**

- inhimillisuus
- oikeudenmukaisuus
- tasa-arvo
- yhteisvastuu ja yhteiskuntavastuu

Puheenjohtaja Jukka Kääriäinen ([jukka.kaariainen49@gmail.com](mailto:jukka.kaariainen49@gmail.com))

Sihteeri Helena Valtta ([annahelena.valtta@gmail.com](mailto:annahelena.valtta@gmail.com)).

Jäseniä yhdistyksessä on 964.

### Yhdistyksen liikunnallinen toiminta viikoittain ja yhteyshenkilöt

|                                                                                                             |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maanantaisin Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeellä</b><br>Keilavuorot tunnin välein klo 9 -14              | Annukka Ryhänen<br><a href="mailto:annukka.ryhanen@gmail.com">annukka.ryhanen@gmail.com</a><br>050 542 4688    |
| <b>Keskiviikkoisin Liikuntahallilla</b><br>Lentopallo klo 10.30 -12.00                                      | Erkki Soininen<br><a href="mailto:soininen.erkki@gmail.com">soininen.erkki@gmail.com</a><br>044 362 3149       |
| <b>Keskiviikkoisin Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeellä</b><br>Kuntosali klo 12.30 -13.30                    | Pirjo Koponen<br><a href="mailto:koponpir@gmail.com">koponpir@gmail.com</a><br>050 379 8797                    |
| <b>Joka 2. torstai Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeellä</b><br>ÄijäVirtaa keilailu klo 13 -14 (16.9. alkaen) | Kalevi Turpeinen<br><a href="mailto:turpeinenkalevi@gmail.com">turpeinenkalevi@gmail.com</a><br>050 324 4956   |
| <b>Joka 2. torstai seurakuntatalolla</b><br>ÄijäVirtaa TonkKum klo 13 -14.30 (9.9. alkaen)                  | Kalevi Turpeinen<br><a href="mailto:turpeinenkalevi@gmail.com">turpeinenkalevi@gmail.com</a><br>050 324 4956   |
| <b>Perjantaisin Nuorisotalolla</b><br>Tanssoijat klo 10 -12<br>Senioritanssi abc klo 12 -13                 | Anneli ja Mauri Makkonen<br><a href="mailto:anneli.makko@gmail.com">anneli.makko@gmail.com</a><br>040 720 2803 |
| <b>Perjantaisin Aurinkokellon kuntosalilla</b><br>Kuntosalivuoro klo 9.30 -12.30                            | Tuula Rautaparta<br><a href="mailto:tuula.rautaparta@gmail.com">tuula.rautaparta@gmail.com</a><br>050 324 4827 |

Yhdistys tukee 0,50 eurolla/kerta uimahallin allasosaston ja kuntosalin käyttöä. Uimahallin kassalla on nimilista, johon merkitään kävijät (yhdistyksen jäsenyys) tai säännöllisesti käyville annetaan kulkukortti.

### Sunnuntaitanssit

**Kerran kuussa pidettävät sunnuntaitanssit pidetään Nuorisotalolla klo 19 – 23.**

Tansseista ilmoitetaan torstain Töllöttimessä ja Tanssipalvelimessa. Yhteyshenkilö on Anneli Makkonen, puh. 040 720 2803, [anneli.makko@gmail.com](mailto:anneli.makko@gmail.com).

**Retkien vastaava on Anneli Ripatti, puh.040 480 2328, [anneli.ripatti09@gmail.com](mailto:anneli.ripatti09@gmail.com)**

**Vapaaehtoistoiminnan vastaava on Päivi Hyryläinen p. 050 351 0464, [paivihyrylainen09@gmail.com](mailto:paivihyrylainen09@gmail.com).**

Edellä mainittujen liikunnallisten kerhojen lisäksi yhdistyksellä on useita muita viikoittaisia kerhoja. Kaikista tapahtumista ilmoitamme lisälmen Sanomien sunnuntain Menovinkeissä sekä nettisivuillamme [www.elakeliitto.fi/lisalmi](http://www.elakeliitto.fi/lisalmi) ja jäsentiedotteessamme.

**Jäsenmaksu** vuonna 2021 on 15 euroa/henkilö.

# Lähe ulos meijjän kaa!



Sikokallion hiihtomaja



Haukiniemen avantuintipaikka



Retkiä, polkujuoksua,  
metsämörritoimintaa ja lentopalloa



Toimintaa ja tapahtumia  
koko perheelle

Vuosittain mm. Lajoksen Latu, Lasten Lajes, Nuku yö ulkona –  
tapahtuma, ruskaretki (2021 Iso-Syötteelle), koulutusta eri lajeihin...



**Lue lisää ja liity jäseneksi**  
**[www.iisalmenlatu.fi](http://www.iisalmenlatu.fi)**

# Iisalmen Latu

ULKOILUA, LUONTOA JA YSTÄVIÄ VUODESTA 1952







Nuorisoseura NUORI IISALMI on vuonna 1908 perustettu vireästi toimiva nuorisoseura.

Seurassamme on harrastajia vauvasta-teini ikäisiin.

Nuorisoseura Nuoren Iisalmen toiminta-ajatuksena on tarjota lapsille, nuorille ja perheille mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mukavaan yhdessäoloon kansanperinteeseen liittyvien harrastusten parissa. Seuramme on tällä hetkellä keskittynyt lasten ja nuorten musiikkiliikuntaan ja kansantanssiin.

Ohjaajallamme on yli 35 vuoden kokemus lasten ohjaamisesta ja kaikki apuohjaajat ovat suorittaneet ohjaajakoulutuksen.



- 1-3 vuotiaille lapsille
  - Toimii vanhempi-lapsiryhminä
  - Loruja ja leikkejä
  - Mukavaa yhdessäoloa musiikkiliikunnan parissa
- Syksyllä 2021 aloitamme uuden 1-vuotiaiden iltaryhmän.**  
**Tule rohkeasti mukaan!**

Taaperot 1 vuotta vanhempi-lapsi ryhmä  
Pööpöt 2-3 vuotta vanhempi-lapsi ryhmä

## **Musiikkiliikunta- ja kansantanssiryhmät syksyllä 2021**

Pelejä, leikkejä, tanssia ja tanssin perustekniikkaa kansanperinteen pohjalta. Mukavaa yhdessä tekemistä ja uuden oppimista turvallisessa ympäristössä.

**Vipeltäjät 3-4 vuotta**

**Kiiteli 5-7 vuotta**

**Minivirkut 8-12 vuotta**

**Kiepsu 13-15 vuotta**

**Viirkantti 16-20 vuotta (esiintyväryhmä)**

**Hilipakat ( erityistä tukea tarvitsevien lasten omaryhmä)**

**Kaikki ryhmät harjoittelevat Edvin Laineen koulun puupuolensalissa.**

Seuran internet sivuilta [www.nuori-iisalmi.fi](http://www.nuori-iisalmi.fi) voit käydä katsomassa tarkemmat harjoitusajat ja hinnat.

Ota rohkeasti yhteyttä seuraamme ja tule mukaan matalankynnyksen toimintaamme.

Sähköposti [nuori.iisalmi@gmail.com](mailto:nuori.iisalmi@gmail.com) tai soita p. 0440-661 245 Päivi Herd

**Nuorisoseura**



**Nuori Iisalmi**



Näytä tämä  
mainos ja saat  
veloituksetta toisen  
kuukauden!

# Hyvän olon LadyLine

LadyLine Iisalmi on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskus. Olipa tavoitteenasi painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne, meiltä saat haluamasi.

alk. 39 €



Kuntosali- ja  
ryhmäliikunta

alk. 89 €



Personal  
training

Treenaa  
kotona!



Online  
virtuaalitunnit

 **LadyLine**

Kilpivirrantie 7  
Puh. 050 468 3958  
[www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)



# TULE MUKAAN MEIDÄN SEURAAAN!



## HIPPO-LUISTELUKOULU

**Tästä se lähtee!**

Hippokoulussa harjoittelevat pienimmät luistelijamme noin 3-vuotiaasta ylöspäin.

## TAITOLUISTELUKOULU

**Uusia kavereita, iloinen ryhmähenki!**

Harjoituksiin sisältyy jää- ja oheisharjoittelua.

## KILPAILEVAT LUISTELIJAT

Vauhdikkaita hyppyjä sekä tasapainoa vaativia piruetteja ja liukuja!

Kilpailevat luistelijat harjoittelevat ahkerasti useita kertoja viikossa hioen taitoa vaativia kilpailuohjelmiaan.

**MEILLÄ  
LUISTELU  
KUULUU  
KAIKILLE!**

## AIKUISET / HARRASTAJAT

**Haasta itsesi ilman menestymispaineita!  
Tunnilla edetään jokaisen oman taitotason mukaan ja nautitaan uuden oppimisesta.**



## KATSO LISÄTIETOA

[www.iisalmentaitoluistelijat.fi](http://www.iisalmentaitoluistelijat.fi)

Victoriia Kudrina p. 045 143 4000 Sähköposti: [victoriia.kudrina@hotmail.com](mailto:victoriia.kudrina@hotmail.com)

Antonina Kirianova p. +7 911 259-08-66 Sähköposti: [ant561@mail.ru](mailto:ant561@mail.ru)



## **LIIKE ON LÄÄKE!**

Keilaus, sulkapallo, tennis, pickleball, biljardi, darts,  
Sports Coach-urheilusimulaattori, VR-pelit, Fatbike ja  
E-Fatbike vuokraus, kokous- ja saunatilat poreammeineen,  
liikkuvat liikuntapalvelut, valmennus, ryhmäliikunta,  
pienryhmät, iWall, groupBEAT, sykeohjatut harjoitukset,  
hieronta ja Neurosonic.

Kuntosali auki kulkukortilla 24/7  
vuoden jokaisena päivänä! Yli 60-vuotiaille  
ja alle 18-vuotiaille alennetut jäsenhinnat.

## **TUTUSTU TARJONTAAMME TAI KYSY LISÄÄ!**

[www.keilajaliikuntakeskusliike.fi](http://www.keilajaliikuntakeskusliike.fi)

[info@keilajaliikuntakeskusliike.fi](mailto:info@keilajaliikuntakeskusliike.fi)

Untamonkatu 8,  
74120 Iisalmi, 045 2465012



@keilajaliikuntakeskusliike



**KEILA - JA LIIKUNTAKESKUS  
LIIKE**





# IISALMELAISIA LIIKUNTAJÄRJESTÖJÄ

## **AIKIDO**

### **SHISEIKAN RY**

facebook: shiseikan iisalmi

## **AIRSOFT**

### **IISALMEN AIRSOFT RY**

<http://iisalmiairsoft.forumotion.com>

## **AAMUNTA**

### **IISALMEN AMPUJAT RY**

[www.iisalmenampujat.com](http://www.iisalmenampujat.com)

## **AMPUMAHIIHTO**

### **IISALMEN VISA / AMPUMAHIIHTO**

[kisatoimisto@iisalmenvisa.com](mailto:kisatoimisto@iisalmenvisa.com)

[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

## **AUTOURHEILU**

### **IISALMEN URHEILUAUTOILIJAT RY**

[toimisto@iisua.fi](mailto:toimisto@iisua.fi)

[www.iisua.fi](http://www.iisua.fi)

## **AVANTOUINTI**

### **IISALMEN LATU RY**

[iisalmenlatu@live.fi](mailto:iisalmenlatu@live.fi)

[www.iisalmenlatu.fi/lajit/avantouinti/](http://www.iisalmenlatu.fi/lajit/avantouinti/)

## **CHEERLEADING**

### **IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY**

[toimisto@iina.fi](mailto:toimisto@iina.fi)

[www.iina.fi](http://www.iina.fi)

## **EROTUOMARITOIMINTA**

### **YLÄ-SAVON**

### **EROTUOMARIKERHO RY**

[ylasavonerotuomarikerho@gmail.com](mailto:ylasavonerotuomarikerho@gmail.com)

## **YLÄ-SAVON LENTOPALLOERO- TUOMARIT RY**

## **GOLF**

### **YLÄ-SAVON GOLFSEURA RY**

[www.ysg.fi](http://www.ysg.fi)

[office@ysg.fi](mailto:office@ysg.fi)

## **HIIHTO**

### **IISALMEN VISA RY/HIIHTO**

[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

Facebook: Iisalmen Visan hiihtojaosto

### **IISALMEN LATU RY**

[iisalmenlatu@live.fi](mailto:iisalmenlatu@live.fi)

[www.iisalmenlatu.fi](http://www.iisalmenlatu.fi)

## **HIRVENHIIHTO JA -JUOKSU**

### **URMAS RY**

[www.urmas.fi](http://www.urmas.fi)

## **ILMAILU**

### **YLÄ-SAVON ILMAILIJAT YSI RY**

Facebook: YSI'läset

## **JALKAPALLO**

### **KLUBI 36 RY**

[klubi36@klubi36.fi](mailto:klubi36@klubi36.fi)

[www.klubi36.fi](http://www.klubi36.fi)

### **PALLO-KERHO 37**

[pk-37@pk-37.fi](mailto:pk-37@pk-37.fi)

[www.pk-37.fi](http://www.pk-37.fi)

### **PAVE RY**

[toimisto@paveiisalmi.net](mailto:toimisto@paveiisalmi.net)

[www.paveiisalmi.net](http://www.paveiisalmi.net)

## **JOUSIAMMUNTA**

**YLÄ-SAVON JOUSIMETSÄSTÄJÄT**

**JA –AMPUJAT RY**

[www.sites.google.com/site/ysjmaseura](http://www.sites.google.com/site/ysjmaseura)

## **JUDO**

**IISALMEN JUDOSEURA RY**

[www.iisalmenjudoseura.net](http://www.iisalmenjudoseura.net)

## **JUJUTSU**

**IISALMEN KAMPPAILUSEURA**

**VIÄNTÄJÄT RY**

[www.iisalmenkamppailuseura.com](http://www.iisalmenkamppailuseura.com)

## **JÄÄKIEKKO**

**IISALMEN PELIKARHUT RY**

[www.ipk.fi](http://www.ipk.fi)

**JUNIORIKARHUT**

[www.ipk-juniorit.fi](http://www.ipk-juniorit.fi)

**IISALMEN TEHO-HOCKEY RY**

[tehohockey@gmail.com](mailto:tehohockey@gmail.com)

## **KARATE**

**IISALMEN KARATESEURA RY**

[www.facebook.com/iisalmenkarateseura](https://www.facebook.com/iisalmenkarateseura)

**KEHONRAKENNUS, VOIMAN-  
NOSTO**

**II-BODY RY**

Facebook: liBodyiisalmi

## **KEILAUS**

**Pebo, Keila- ja liikekeskus Liike**

[www.bcliike.fi](http://www.bcliike.fi)

## **KOIRANKOULUTUS**

**IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA**

**SEURAKOIRAYHDISTYS**

[www.iksy.net](http://www.iksy.net)

**SAWON TASSUT RY**

[www.sawontassut.fi](http://www.sawontassut.fi)

## **KORIPALLO**

**PAVE-BASKET**

[koris@paveiisalmi.net](mailto:koris@paveiisalmi.net)

[www.paveiisalmi.net/koris](http://www.paveiisalmi.net/koris)

## **LENTOPALLO**

**IISALMEN VISA RY/LENTOPALLO**

[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

## **LUMILAUTAILU**

**TEAM WARRE SNOWBOARDING RY**

## **LUONTOLIIKUNTA**

**IISALMEN RIISTANHOITO-**

**YHDISTYS RY**

[iisalmi@riista.fi](mailto:iisalmi@riista.fi)

**IISALMEN LATU RY**

[iisalmenlatu@live.fi](mailto:iisalmenlatu@live.fi)

[www.iisalmenlatu.fi](http://www.iisalmenlatu.fi)

**TUNTURILATU RY /**

**TUNTURIKERHO TSIETSA**

[www.tunturilatu.fi](http://www.tunturilatu.fi)

## **MELONTA**

**YLÄ-SAVON MELA RY**

[www.ylasavonmela.fi](http://www.ylasavonmela.fi)

## **MOOTTORIKELKKAILU**

**YLÄ-SAVON MOOTTORI-**

**KERHO RY**

[www.y-smk.fi](http://www.y-smk.fi)

[ylasavonmoottorikerho@gmail.com](mailto:ylasavonmoottorikerho@gmail.com)

**YLÄ-SAVON**

**MOOTTORIKELKKAILIJAT RY**

[www.y-smoke.net](http://www.y-smoke.net)

**MOTOCROSS, JÄÄRATA**

**YLÄ-SAVON**

**MOOTTORIKERHO RY**

[www.y-smk.fi](http://www.y-smk.fi)

**NYRKKEILY**  
**IISALMEN URHEILUVESAT RY**

**PAINONNOSTO**  
**IISALMEN VISA RY/**  
**PAINONNOSTO**  
[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

**PARIAKROBATIA**  
**LIIKUNTASEURA OTE RY**  
[liikuntaseuraote@gmail.com](mailto:liikuntaseuraote@gmail.com)  
[www.liikuntaseuraote.com](http://www.liikuntaseuraote.com)

**PARKOUR**  
**LIIKUNTASEURA OTE RY**  
[liikuntaseuraote@gmail.com](mailto:liikuntaseuraote@gmail.com)  
[www.liikuntaseuraote.com](http://www.liikuntaseuraote.com)

**PESÄPALLO**  
**NAMIKA PESIS RY**

**PURJEHDUS**  
**IISALMEN PURSISEURA RY**  
[www.iisalmenpursiseura.fi](http://www.iisalmenpursiseura.fi)

**PYÖRÄILY**  
**IISALMEN VISA RY**  
**TRIATHLON- JA**  
**PYÖRÄILYJAOSTO**  
[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

**PÖYTÄTENNIS**  
**IISALMEN PÖYTÄTENNIS -94 RY**

**RATSASTUS**  
**KOLJONVIRRRAN**  
**RATSASTAJAT RY**  
[www.koljonvirranratsastajat.sporttisait-ti.com](http://www.koljonvirranratsastajat.sporttisait-ti.com)  
**IISALMEN RATSASTAJAT RY**  
[www.iisalmenratsastajat.net](http://www.iisalmenratsastajat.net)

**YLÄ-SAVON RATSASTAJAT RY**  
[www.ysrat.blogspot.fi/](http://www.ysrat.blogspot.fi/)

**RESERVILÄISLIIKUNTA**  
**JA -AMMUNTA**  
**IISALMEN RESERVIUPSEERI**  
**KERHO RY**  
[www.rul.fi/iisalmi](http://www.rul.fi/iisalmi)  
**IISALMEN SEUDUN**  
**RESERVILÄISET RY**  
[iisres58@gmail.com](mailto:iisres58@gmail.com)  
facebook:  
iisalmen seudun reserviläiset ry

**ROLLER DERBY**  
**IISALMI ROLLER DERBY RY**  
[iisalmirollerderby@gmail.com](mailto:iisalmirollerderby@gmail.com)  
Facebook: iisalmi roller derby

**SALIBANDY**  
**FLOORBALL IISALMI FBI RY**  
[www.fbi.fi](http://www.fbi.fi), Facebook: floorball iisalmi (fbi)

**SULKAPALLO**  
**SULKASATO RY**  
[www.sulkasato.net](http://www.sulkasato.net)

**SUUNNISTUS**  
**IISALMEN VISA RY/**  
**SUUNNISTUS**  
[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

**TAEKWONDO**  
**IISALMEN TAEKWONDO RY**  
[www.iisalmentaekwondo.seura.info](http://www.iisalmentaekwondo.seura.info)

**TAITOLUISTELU**  
**IISALMEN TAITOLUISTELIJAT RY**  
[www.iisalmentaitoluistelijat.fi](http://www.iisalmentaitoluistelijat.fi)

## **TANSSI**

### **ULMALAN NUORISOSEURA RY**

[puheenjohtaja@ulmala.org](mailto:puheenjohtaja@ulmala.org)

[www.ulmala.org](http://www.ulmala.org)

### **LIIKUNTASEURA OTE RY**

[liikuntaseuraote@gmail.com](mailto:liikuntaseuraote@gmail.com)

[www.liikuntaseuraote.com](http://www.liikuntaseuraote.com)

## **TENNIS**

### **IISALMEN TENNISSEURA RY**

[www.iisalmentennisseura.fi](http://www.iisalmentennisseura.fi)

[info@iisalmentennisseura.fi](mailto:info@iisalmentennisseura.fi)

## **TRIATHLON**

### **IISALMEN VISA RY/**

### **TRIATHLON JA PYÖRÄILY**

[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

Facebook: iisalmenvisatriathlonpyoraily

## **UINTI**

### **IISALMEN UIMARIT RY**

[iisalmenuimarit@gmail.com](mailto:iisalmenuimarit@gmail.com)

[www.iisalmenuimarit.sporttisaitti.com](http://www.iisalmenuimarit.sporttisaitti.com)

### **LOST DIVERS RY**

[info@lostdivers.fi](mailto:info@lostdivers.fi)

[www.lostdivers.kuvat.fi](http://www.lostdivers.kuvat.fi)

## **VAPAAOTTELU**

### **NHB IISALMI RY**

Facebook:

Vapaaotteluseura NHB Iisalmi

[Info@nhbiisalmi.fi](mailto:Info@nhbiisalmi.fi)

## **VALJAKKOHIIHTO**

### **IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA**

### **SEURAKOIRAYHDISTYS**

[www.iksy.net](http://www.iksy.net)

## **VEINEILY**

### **IISALMEN PURSISEURA RY**

[www.iisalmenpursiseura.fi](http://www.iisalmenpursiseura.fi)

## **VOIMISTELU**

### **IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY**

[toimisto@iina.fi](mailto:toimisto@iina.fi)

[www.iina.fi](http://www.iina.fi)

### **LIIKUNTASEURA OTE RY**

[liikuntaseuraote@gmail.com](mailto:liikuntaseuraote@gmail.com)

[www.liikuntaseuraote.com](http://www.liikuntaseuraote.com)

## **YLEISURHEILU**

### **IISALMEN VISA RY/**

### **YLEISURHEILU**

[www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

# **IISALMELAISIA NUORISOJÄRJESTÖJÄ**

### **IISALMEN 4 H-YHDITYS RY**

[www.iisalmi.4h.fi](http://www.iisalmi.4h.fi)

[iisalmi@4h.fi](mailto:iisalmi@4h.fi)

### **NUORISOSEURA**

### **NUORI IISALMI RY**

[nuori.iisalmi@gmail.com](mailto:nuori.iisalmi@gmail.com)

[www.nuori-iisalmi.fi](http://www.nuori-iisalmi.fi)

### **IISALMEN KORVENKÄVIJÄT RY**

[www.iisalmenkorvenkavijat.blogspot.com](http://www.iisalmenkorvenkavijat.blogspot.com)

### **IISALMEN NUORISOTUKI RY**

[www.intry.fi](http://www.intry.fi)

### **PÖRSÄNMÄEN**

### **NUORISOSEURA RY**

[www.sites.google.com/site/porsanmaki](http://www.sites.google.com/site/porsanmaki)

### **RUNNIN NUORISOSEURA RY**

### **ULMALAN NUORISOSEURA RY**

[www.ulmala.org](http://www.ulmala.org)

### **YLÄ-SAVON**

### **NUORISOSEUROJEN LIITTO RY**

[www.ylasavo.nuorisoseurat.fi](http://www.ylasavo.nuorisoseurat.fi)

# Uimahalli



## ALLASOSASTO:

|    |             |
|----|-------------|
| MA | 9.00-21.00  |
| TI | 9.00-21.00  |
| KE | 6.00-21.00  |
| TO | 9.00-21.00  |
| PE | 9.00-21.00  |
| LA | 11.00-17.00 |
| SU | 11.00-17.00 |

## KUNTOSALI

|    |             |
|----|-------------|
| MA | 7.00-21.00  |
| TI | 7.00-21.00  |
| KE | 6.00-21.00  |
| TO | 7.00-21.00  |
| PE | 9.00-21.00  |
| LA | 11.00-17.00 |
| SU | 11.00-17.00 |

**Kuntosalille sarja,-seniori,-yritys- ja kuukausikortilla  
ma, ti ja to klo 7.00, muuten klo 9.00**

Kassapalvelut avoinna klo 9.00, ke klo 6.00

Lipunmyynti loppuu tuntia ennen sulkemisaikaa



## LIIKUNTAIHMEITÄ

Olemme rakentaneet hyvinvoinnista huolehtiville liikunnallisia ympäristöjä ja tarjoamme ammattitaitoista ohjausta. Palvelemme vuosittain noin 150 000 uimahalli-/ kuntosalikävijää. Iisalmen liikuntapalveluiden tarjonnassa on noin 50 ryhmää aikuisväestölle ja erityisryhmille altaalla, voimistelutiloissa ja kuntosalilla.

**Ryhmäliikuntatarjontamme näet osoitteesta: [www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta](http://www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta)**

### Iisalmen uimahallin allasosasto ja kuntosali

#### Allasosasto:

- 25 m kuntouintiallas
- opetusallas
- monitoimiallas poreineen
- pienten lasten uima-allas
- höyry- ja sähkösauna  
(lisäksi tilausauna)
- allaskahvio

[www.iisalmi.fi/uimahalli](http://www.iisalmi.fi/uimahalli)

#### Kuntosali:

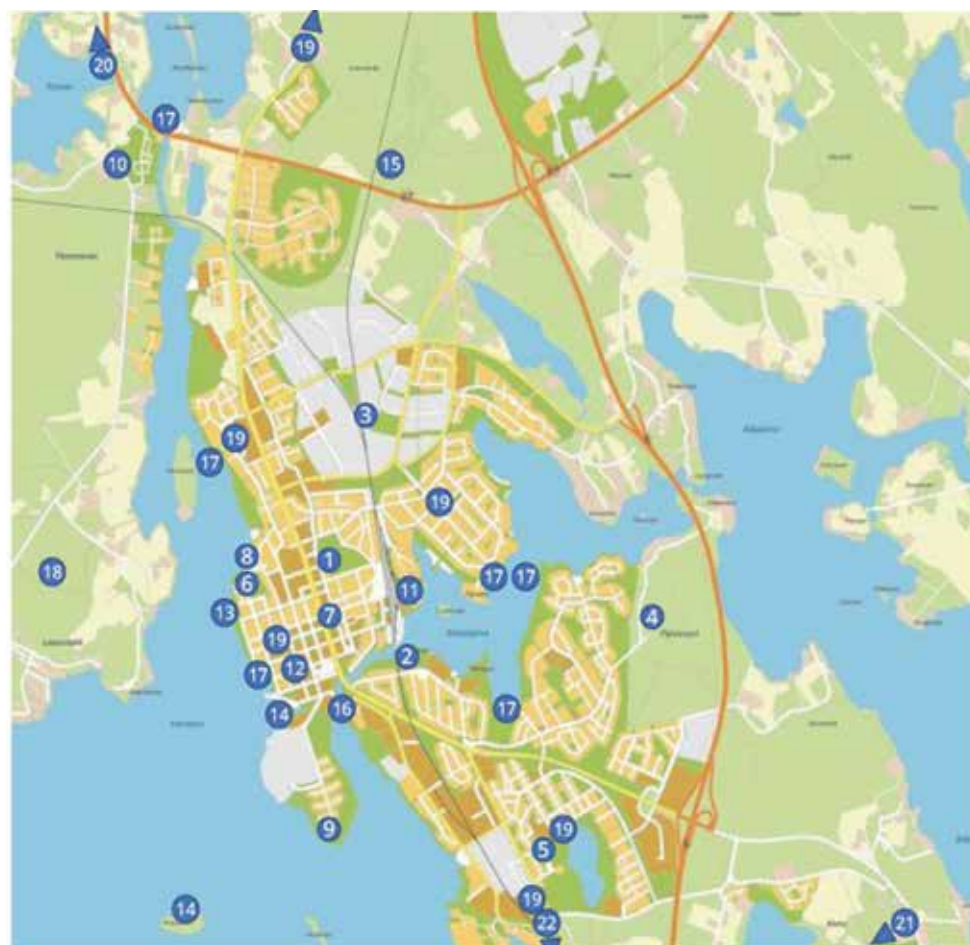
- painopakka- ja vipuvarsilaitteet
- aerobiset laitteet
- levypainoja, käsipainoja + muita pienvälineitä
- kuntosaliohjelmien laadinta
- kuntotestaus ja kehonkoostumusmittausta

[www.iisalmi.fi/kuntosali](http://www.iisalmi.fi/kuntosali)

### Kankaan liikuntapuisto

Alueelta löytyvät mm. kuntosali ja uimahalli, jää- ja liikuntahalli, tekonurmikenttä (juoksurata, pituushyppypaikka), tennis- ja keilahalli, pickleball kentät, kuntokeskus sekä hiihtolatu ja lenkipolku kuntoiluvälineineen, parkourpuisto ja MOBO-rata (mobiilisuiunnistus)







1. Kankaan liikuntapuisto
2. Sankarinniemen stadion
3. Jalkapallohalli
4. Paloisvuoren ulkoilualue
5. Kangaslammen kentät
6. Haukiniemen kentät
7. Nuorisotalo
8. Avantouinti ja Pursiseura
9. Luuniemen tenniskentät
10. Koljonvirran ratsastustallit
11. Cityreitit
12. Väestön suojan liikuntatilat
13. Hiihtoreitit
14. Venereitit ja rantautumispaikat
15. Parkatin motocrossrata
16. Paloisvirran minigolf
17. Uimarannat
18. Ahmon golfkenttä
19. Peltosalmen lähiliikunta-alue

Lisäksi kartasta puuttuvat:

- Hanhilammen ampumarata
- Soidinvuoren vaellusreitit
- koulujen liikuntasalit



## Liikuntapalvelut

Joukolankatu 15

[www.iisalmi.fi/liikunta](http://www.iisalmi.fi/liikunta)

Kulttuuri ja vapaa-aika

Kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja

Pekka Partanen

p. 040 545 4567

Liikuntasuunnittelija:

Elina Juntunen

p. 040 830 2703

Liikuntatilojen ja alueiden kunnossapito:

p. 040 588 9051

Viher- ja liikunta-aluepäällikkö:

p. 040 830 2737



## ELÄMÄSI KUNNOSSA - IHMEEN HYVÄSSÄ KUNNOSSA

Kaunis savolainen ympäristö ja luonto houkuttelevat lähtemään ulos ja nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta. Iisalmi sijaitsee vesistön ympäröimänä hiihto- ja ulkoilukeskus Paloisvuoren vieressä.

Paloisvuoren liikunta-alue tarjoaa aktiviteettejä vuoden ympäri -laskettelurinteestä lenkkeilymaastoihin ja maastopyöräreiteistä monipuolisiin hiihtolatuihin. Ulkoilualueella on myös pulkkamäki, luonto- ja koirapolku, kiintorastit sekä 18 korinen frisbeegolfrata. Laskettelukaudella asiakkaita palvelee kahvio. Lisäksi rinteen juurelta löytyy kota ja laavu. Ulkokuntoilulaitteiden ja kuntoportaiden luona voit hyödyntää QR-koodilla toimivia treeni- ja kehonhuolto-ohjeita. **[www.iisalmi.fi/paloisvuori](http://www.iisalmi.fi/paloisvuori)**

Iisalmen keskusta-alueelta ja lähiympäristöstä löytyy runsaasti erilaisia piha- ja puistoalueita, väyliä ja reittejä, jotka ovat kaikkien käytettävissä.

- cityreitit
- kelkkareitit
- vene- ja melonta reitit
- Koljonvirran -ja Soidinvuoren vaellusreitit
- Sikokallion retkeilyalue
- taukopaikat 24 kpl

Monipuolisia ulkokuntoilupaikkoja voit hyödyntää esimerkiksi lenkkeilyn lomassa Haukiniemellä, Pöllösenlahdella, Juhani Ahon koululla sekä Makkaralahdessa.

### Retkikarttapalvelu

Tarjoaa tarkat kartat, joista voit etsiä Metsähallituksen metsästys- ja kalastuskohteita, retkeilyyn sopivia kohteita ja retkeilypalveluita. Toimii hyvin myös mobiililaitteissa. **[www.retkikartta.fi](http://www.retkikartta.fi)**

# LIIKUNTAPAIKKOJA IISALMESSA

## Paloisvuoren liikunta-alue

[www.iisalmi.fi/paloisvuori](http://www.iisalmi.fi/paloisvuori)

- laskettelurinne ja pulkkamäki
- latu-, pururata- ja maastopyöräististö
- ulkokuntoilupaikka ja kuntoportaat
- kota ja kahvio

## Kankaan liikunta-alue

- tekonurmikenttä
- juoksusuora ja pituushyppypaikka
- kuntoklubi
- jää-, uima- ja liikuntahalli
- pickleball kentät

## Peltosalmen liikunta-alue

- skeittipark
- frisbeegolfrata
- monitoimiareena ja seikkailupolku
- tenniskenttä

## Uimarannat

4 uimarantaa 9 uimapaikkaa  
avantouinti p. 0400 816 653

## Reittikartta

Matkaneuvonta

Riistakatu 5

p. 040 355 1632

## Kentät:

Sankarinniemen stadion

- nurmikenttä
- 8 kestopäällysteistä juoksurataa
- pituushyppypaikat (2kpl)
- katettu katsomo

## Haukiniemi

- jalkapallo- ja pesäpallokentät  
(tekonurmi ja nurmikentät)
- beachvolley kentät

## Kangaslampi

- nurmi- ja beachvolleykentät
- skeittipark
- frisbeegolfrata







**Elämäni kunnossa**  
*by kielan*

**IHMEEN**  
hyvässä kunnossa.

[iisalmi.fi/liikunta](https://iisalmi.fi/liikunta) #elämänikunnossa #byiisalmi



# Monipuolista fysioterapijaa.

Nyt myös nettiajanvaraus: [www.jkfysio.fi](http://www.jkfysio.fi)



**JK FysioPalvelu**

Fysioterapeutti Jyrki Kettunen

**Iisalmen uimahalli**  
**050 569 4069**

ELÄMÄNI KUNNOSSA

**- IHMEEN HYVÄÄ**  
**tekeviä liikuntahetkiä.**

Elämäni  
kunnossa  
By Isalmi

[iisalmi.fi/liikunta](http://iisalmi.fi/liikunta)

#elämänikunnossa #byiisalmi

