

# Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 7.1. - 26.4.2020

## Sisäliikuntaryhmät

## Erityisryhmien sisäliikunta

## Vesiliikuntaryhmät

## Erityisryhmien vesiliikunta

**Maanantai**

Päiväjumppa tatami  
11.00-12.00 ja 12.15-13.15

Kuntojumppa Kauppi-Heikin koulu  
17.45-18.30

Jooga, alkeisryhmä 16.30-17.45  
jatkoryhmä 18.00-19.15  
Edvin Laineen koulu

Kuntotreeni  
18.00-19.00 Ylä-Savon ammattiopisto

Miesten kuntoliikunta  
Juhani Ahon koulu 19.00-20.30

**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

**Maanantai**

AquaPower  
monitoimiallas 18.30-19.15

**Maanantai**

Iisalmen ja Sonkajärven invalidien  
vesivoimistelu monitoimiallas  
14.30-15.00

Liiku Mieli Hyväksi- vesivoimistelu  
mielenterveyskuntoutujille  
monitoimiallas 15.00-15.30

**Tiistai**

Ikääntyvien naisten jumppa  
tatami 12.00-12.45 (tehokkaampi) ja  
13.00-13.45 (kevyempi)

Ikääntyvien miesten jumppa  
uimahallin voimistelusalissa 13.00-13.45

Lihaskuntopatteri  
Ylä-Savon ammattiopisto 18.30-19.30

Niska-hartiajumppa  
työväentalo 18.00-19.00

**Tiistai**

Liiku Mieli Hyväksi- liikunta- ja  
venyttelyryhmä  
mielenterveyskuntoutujille  
tatami 14.00-14.45

**Tiistai**

Päivän vesitreeni monitoimiallas  
14.30-15.00

**Tiistai**

Reumayhdistyksen vesivoimistelu  
monitoimiallas 15.00-15.30

Pielaveden sydänyhdistyksen  
vesivoimistelu monitoimiallas  
18.00-18.45

**Keskiviikko**

Senioritanssin alkeet työväentalo  
14.00-15.00

Kehonhuolto työväentalo  
16.15-17.15

Boot Camp uimahallin voimistelusalissa  
17.30-18.15

**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 14.00-15.00

**Keskiviikko**

Aamuvesitreeni monitoimiallas  
7.00-7.30

Ikääntyvien vesitreeni monitoimiallas  
15.00-15.30

Syvävesitreeni kuntouintiallas  
18.45-19.30

**Keskiviikko**

Vieremän ikääntyneiden  
vesivoimistelu monitoimiallas  
14.30-15.00

**Torstai**

Niska-hartiajumppa tatami 11.00-11.45

Ikääntyvien naisten jumppa tatami  
12.00-12.45

Joogan alkeis- ja päiväryhmä  
työväentalo 13.30-14.45

Keppijumppa tatami 16.30-17.30

Kahvakuula Ylä-Savon ammattiopisto  
17.00-18.00

Kuntonyrkkeily uimahallilla 18.30-19.45

**Torstai**

Kehitysvammaisten liikunta  
(Purje) II-ryhmä  
10.00-10.45

Liiku Mieli Hyväksi- sählyryhmä  
mielenterveyskuntoutujille  
liikuntahalli 15.00-16.00

**Torstai**

Päivän vesitreeni  
monitoimiallas 14.30-15.00

Tehotreeni  
monitoimiallas 18.30-19.15

**Torstai**

Iisalmen sydänyhdistyksen  
vesivoimistelu monitoimiallas  
15.00-15.30

**Perjantai**

Senioricircuit uimahallin kuntosali  
8.00-9.00

**Perjantai**

Liiku Mieli Hyväksi- palloiluryhmä  
mielenterveyskuntoutujille  
liikuntahalli 15.00-16.00

**Lauantai**

Kuntosalicircuit uimahallin kuntosali  
10.00-11.00

Putkirullilla kehonhuoltoa  
11.30-12.15 uimahallin voimistelusalissa  
(ajankohdat ilmoitetaan erikseen)

**Lauantai**

Vauvainti monitoimiallas  
8.00-11.00, useita ryhmiä

**Hinnasto:**

Kahvakuula-, Kuntosali circuit-,  
Kuntonyrkeily-, Boot Camp-,  
Putkirullaus-, Kuntotreeni- ja  
Lihaskuntopatteri-tunneille  
ennakkoilmoittautuminen sähköisesti  
[www.kuntapalvelut.fi/iisalmi](http://www.kuntapalvelut.fi/iisalmi).  
Hinta 6,50€, opiskelijat 4€.

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

Muiden jumbpien hinta:  
seniori- tai ohjatun liikunnan  
kausikortti 35€ / 3€ kertamaksu,  
allasjumbpiin lisäksi  
sisään pääsymaksu

vauvainti 20 € / kerta

seniorikortti 40 € / voimassa 6kk  
ostopäivästä



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