

Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 2.9. - 15.12.2019

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
jumppauimahallin voimistelusalii
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 voimistelusalii
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
ammattiopistolla 17.00-18.00

Torstai

Kehitysvammaisten liikunta
(Purje) II-ryhmä
10.00-10.45

Liiku Mieli Hyväksi- sähköryhmä
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 voimistelusalii
(ajankohdat ilmoitetaan erikseen)

Lauantai

Vauvainti monitoimiallas
8.00-11.00, useita ryhmiä

Hinnasto:

Kahvakuula-, Kuntonyrkkeily-,
Boot Camp-, Putkirullaus-,
Kuntotreeni- ja Lihaskuntopatteri-
tunneille ennakoilmoittautuminen
sähköisesti
www.kuntapalvelut.fi/iisalmi.
Hinta 6,50€, opiskelijat 4€.

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

Muiden jumppien hinta:
seniori- tai ohjatun liikunnan
kausikortti 35€ / 3€ kertamaksu,
allasjumppiin 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