

Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 30.8. – 19.12.2021

Sisäliikuntaryhmät

Erityisryhmien sisäliikunta

Vesiliikuntaryhmät

Erityisryhmien vesiliikunta

Maanantai
Päiväjumppa Tatami
11.00-12.00 ja 12.15-13.15

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

Kuntotreeni
Nuorisotalo 18.00-19.00

Miesten kuntoliikunta
Juhani Ahon koulu 17.00-18.30

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 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
voimistelusalissa 18.30-19.45

Tiistai

Istumajumppa ikääntyneille
Nuorisotalo 11.00-11.45

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

Tiistai

Päevän vesitreeni
Monitoimiallas 14.30-15.00

Tiistai

Reumayhdistyksen vesivoimistelu
Monitoimiallas 15.00-15.30

Keskiviikko

Gymstick Muscle
Nuorisotalo klo 8.00-9.00

Tanssillinen liikunta
Nuorisotalo 10.00-10.45

FasciaMethod
Nuorisotalo 16.15-17.15

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 15.00-16.30

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
Nuorisotalo 13.30-14.45

Keppijumppa
Nuorisotalo 16.30-17.30

Lihaskuntopatteri
Nuorisotalo 18.00-19.00

Torstai

Kehitysvammaisten liikunta
(Purje) II-ryhmä
10.00-10.45

Liiku Mieli Hyväksi- sähköryhmä
mielenterveyskuntoutujille
Liikuntahalli 15.00-16.30

Torstai

Päevän vesitreeni
Monitoimiallas 14.30-15.00

Gymstick H2O vesitreeni
Monitoimiallas 18.30-19.30

Torstai

Iisalmen sydänyhdistyksen
vesivoimistelu
Monitoimiallas 15.00-15.30

Perjantai

Senioricircuit
Uimahallin kuntosali 8.00-9.00

Perjantai

Liiku Mieli Hyväksi- palloiluryhmä
mielenterveyskuntoutujille
Liikuntahalli 15.00-16.30

Lauantai

Kuntosalicircuit
Uimahallin kuntosali 10.00-11.00

Lauantai

Vauvainti
Monitoimiallas 8.00-11.00,
useita ryhmiä

Hinnasto:

Kahvakuula-, Kuntonyrkkeily-, Gymstick Muscle-, H2o gymstick-, Kuntotreeni- ja Lihaskuntopatteri tunneille ennakoilmoittautuminen 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 sisäänkäyntimaksu

Vauvainti 20 € / kerta
Seniorikortti 40 € / voimassa 6kk

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