LIIKUNTA KALENTERI 2016-2017

Iisalmi

Sisällysluettelo

Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut 5
Sisäliikuntaryhmät 6
Vesiliikuntaryhmät 8
Erityisryhmien liikunta 10
Iisalmen uimahallin tapahtumat 2016-2017 13
Ala-koulujen sporttarikerhot 14
Alle kouluikäisten liikuntakalenteri 15
Eläkeliiton Iisalmen yhdistys ry 16
HOMBU Oy 18
Parannuksen fysikaalisen ohjatut ryhmät 19
Iisalmen Latu 20
Pelixir 22
Nuorisoseura nuori Iisalmi 23
Ulmalan nuorisoseura 24
Iisalmen naisvoimistelijat 25
FBI 20-vuotis tapahtuma 25
Iisalmen Teho-Hockey ry 26
Iisalmi Roller derby 27
Iisalmen Judoseura 28
Iisalmen Visa 29
Suomen hierontapalvelut Oy 30
SARIKA erityisliikunta 31
Iisalmelaisia liikuntajärjestöjä 32
Iisalmelaisia nuorisojärjestöjä 38
Iisalmen Liikuntatilat- ja alueet 39
FeelMe- nuorten toiminnallinen hyvinvointihanke 43
Uimahallin aukioloajat 44

Liikuntakalenteri – täsmäopas ohjattuun liikuntaan

iisalmessa on n. 50 liikunta- ja nuorisojärjestöä, jotka tarjoavat monipuoliset puitteet harrastaa juuri itsellesi sopivaa toimintaa ja liikuntaa ikään ja kuntoon katsomatta. Ohjatusta liikunnasta ja järjestöjen järjestämästä toiminnasta löydä tietoa kaupungin nettisivuilla olevan harrastehaun kautta: www.iisalmi.fi/harrastehaku.

Ohjatun liikunnan tavoitteena on edistää kuntalaisten liikunnan harrastamista sekä tarjota terveyttä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa eri ikäryhmille. Iisalmessa järjestettävän ohjatun liikunnan tarjonta on laajaa ja monipuolista. Olemme koonneet liikuntakalenterin, josta löydät suurimman osan Iisalmessa järjestettävästä ohjatuista liikuntaryhmistä lapsille, aikuisille ja erityisryhmille (ei kuitenkaan urheiluseurojen valmennus- ja harjoitustoimintaa). Kalenterista löydät Iisalmen Visan, Ulmalan Nuorisoseuran, Parannuksen Fysikaalisen, Iisalmen Ladun, Liikuntakeskus Hombun, Eläkeliiton ja vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämän säännöllisen ohjatun liikunnan. Kalenterista löydät myös muiden ohjatun liikunnan järjestäjien yhteystietoja sekä Iisalmen liikuntatilojen ja -alueiden tietoja.

Terveysliikunnan edistämiseksi Iisalmessa teemme yhteistyötä monen yhteistyökumppanin kanssa. Ohjatusta liikunnasta ja sen soveltuvuudesta itsellesi voit kysyä esimerkiksi terveyskeskuksen työterveyshuollosta.

Tervetuloa liikkumaan!

Pekka Partanen
vapaa-aikajohtaja
Iisalmen kaupunki

Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut

Vapaa-aikapalvelukeskus PL 15, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI

Syyskausi 29.8. - 18.12.2016 (syysloma vko 42)

Kevätkausi 2.1. - 30.4.2017 (talviloma vko 10)

Vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämiin liikuntaryhmiin voit osallistua lunastamalla erikseen syys- ja kevätkauden ohjatun liikunnan kausikortin (poikkeuksena ryhmät, joissa hinta on erikseen mainittu). Kausikortin hinta on 35 €. Kortti käy myös säännöllisen vesiliikunnan ohjausmaksuksi. Kausikortteja voi ostaa Iisalmen uimahallin kassalta ja ohjaajilta. Ryhmiin voi osallistua myös kertamaksulla 3€ tai seniorikortilla 72 €. Osa näistä vapaa-aikapalvelukeskuksen ohjatuista liikuntaryhmistä järjestetään yhteistyössä kansalaisopiston kanssa. Hinnat ovat voimassa vuoden 2016 loppuun asti.

Tiedustelut vapaa-aikapalvelukeskuksen järjestämistä ryhmistä
numeroista 040 830 2700 tai 040 830 2703, vesiliikuntaryhmistä 040 350 2528.

www.iisalmi.fi/uimahalli, facebook

Vapaa-aikapalvelukeskuksen ryhmien värikoodit:

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

Tämän sivun ryhmiin ennakkoilmoittautuminen www.kuntapalvelut.fi/iisalmi. Hinta 6,5€ / opiskelijat 4€

Bootcamp

Ke klo 17.30 - 18.15 Uimahallin voimistelusalissa (max 16 hlö) keväällä ja kesällä Luuniemellä, syyskuussa uimahallin lähialueella. Monipuolista toiminnallista lihaskuntoharjoittelua jossa saadaan myös syke nousemaan korkealle. Ulkona ovat käytössä mm. vetokelkat, köydet, hiekkasäkit sekä traktorinrenkaita.

Hiit

Ma klo 17.30 - 18.00, uimahallin voimistelusalissa (max 16 hlö) HIIT eli High Intesity Interval Training on korkealla teholla tehtävää intervalliharjoittelua.
Tunnilla tehdään erilaisia lihaskuntoliikkeitä lähinnä oman kehon painolla. Työjaksot ja palautukset ovat molemmat lyhyitä. Tehokas treeni vaikuttaa vielä tuntien jälkeen.

Foamroller kehonhuoltotunti

La 11.30 - 12.45 (noin kerran kuukaudessa, ilmoitetaan erikseen) Ensimmäinen tunti 3.9.16. Uimahallin voimistelusali (max 16 hlö). Tunnilla opetellaan erilaisia rullaustekniikoita ja huolletaan lihaksistoa ja lihaskalvoja. Putkirullaus auttaa poistamaan kuona-aineita lihaksista ja lisää liikkuvuutta. Uimahallilla on aloittelijoille sopivia rullia, mutta voit tuoda myös oman rullan.

Kahvakuulatreeni

Ti klo 17.00 - 18.00, To klo 18.00-19.00, Nuorisotalo (max 25 hlö) keväällä ja kesällä Luuniemellä. Monipuolista toiminnallista lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Soveltuu niin aloittelijoille kuin pidempään kahvakuulalla treenanneille. Oman kahvakuulan saa ottaa mukaan, meiltä löytyy erikokoisia kuulia 4-24 kg.

Kuntonyrkkeily

Ti klo 18.30 - 19.45, Iisalmen uimahallin voimistelusali (max 16 hlö)
Monipuolista koko kehoa kuormittavaa liikuntaa. Tunnit sisältävät monipuolisesti tekniikka-, väline- harjoittelu- ja lihaskunto-osioita sekä loppuvenyttelyt.
Soveltuu kaikenikäisille kuntotasosta ja sukupuolesta riippumatta, erinomaisesti myös henkilöille joilla on niska- ja hartiaseudun jäykkyyksiä. Tunnille osallistumisen edellytyksenä on kuntonyrkkeilyn perustekniikoiden hallinta. Alkeiskursseja voi tiedustella uimahallilta.

Tämän sivun ryhmiin ei ilmoittautumista.

Päiväjoutilaat

Ma 11.00 - 12.00 ja 12.15 - 13.15
liikuntahallin yläkerta (tatami)
Monipuolista liikuntaa musiikin tahdissa. Vaihtelevia tunteja.

Jooga

Jatkoryhmä ma klo 17.30 - 19.00
Alkeisryhmä ti klo 17.00 - 18.30
Juhani Ahon alasali
Alkeis- ja päiväryhmä
ke klo 14.30 - 16.00 Nuorisotalo
Ryhmissä harjoitellaan ns. lempeää joogaa. Keskeisinä osina ovat liike, asennot ja lepo.

Miesten kuntoliikunta

Ma klo 19.00 - 20.30
Edvin Laineen koulu
Perusjumppaa 1 h + 30 min lentopalloa.
EI OHJAAJAA

Ikääntyneiden miesten jumppa

Ti klo 13.00 - 13.45
uimahallin voimistelusali
Helppoa ja tehokasta 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
liikuntahallin yläkerta (tatami)
Perusjumppaa ilman hyppyjä pehmeällä alustalla. Tiistain ensimmäisessä ryhmässä jumpataan hieman tehokkaammin.

Niska- hartiajumppa

Ti klo 18.30 - 19.30 Nuorisotalo
To klo 11.00 - 11.45 liikuntahallin yläkerta. Hypytöntä jumppaa jossa tehdään monipuolisia harjoitteita lihaskunnon kohentamiseksi, liikeratojen säilyttämiseksi ja kipujen lievittämiseksi.

Keppijumppa

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

Venyttely ja rentoutus

To klo 19.15 - 20.00 Nuorisotalo
Venyttelyä ja rentoutusta kaikenikäisille ja liikkujille, myös aloittelijat.
Lämmin asu.

Senioricircuit

Pe klo 8.00 - 9.00 uimahallin kuntosali
Osallistumismaksu: seniorikortti tai eläkeläisten sisäänpääsymaksu. Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla ja oman kehonpainolla ohjaajan opastamana.

Senioritanssin alkeet

Pe 13.30 - 14.30 Nuorisotalo (30.9.16 alkaen!) Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppa-lainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumis-kyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratansseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritanssiin et tarvitse omaa paria, ohjaaja tanssii mukana, mikäli lukumäärä on pariton. Aikaisempaa tanssin harrastustaustaa ei tarvitse olla.

Kuntosalicircuit

La klo 10.00 - 11.00 uimahallin kuntosali
Osallistumismaksu 6,5 €/opiskelijat 4 €
Monipuolista koko kehoa rasittavaa kiertoharjoittelua, kuntosalilaitteilla, vapaillapainoilla sekä oman kehon liikkeillä. Sopii aloittelijoille ja enemmän liikuntaa harrastaneille.

Istumalentopallo

Ma klo 16.30 - 18.00 Kilpijärven koulu
Kaikille avoin vapaa pelivuoro.

IISALMEN UIMAHALLISSA ON MAHDOLLISUUS HARRASTAA MONIPUOLISTA VESILIIKUNTAA

VESILIIKUNTARYHMÄT

Vesijumppiin osallistumismaksuna ohjatun liikunnan kausikortti + uimahallin pääsymaksu tai ohjausmaksu + uimahallin pääsymaksu. Myös 65+ Seniorikortilla.

Aqua power

Ma klo 18.30 - 19.15, monitoimiallas
Tehokas ja kovatempoinen kuntoilumuoto, jossa kehon kaikki suuret lihasryhmät työskentelevät aktiivisesti. Tehtävät liikkeet ovat monipuolisia ja helposti opittavia.Tunti koostuu alkulämmittelystä, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävästä harjoittelusta sekä loppuvenyttelystä. Soveltuu kokeneille vesiliikkujille.

Päiväjoutilaiden vesitreeni

Ti klo 14.30 - 15.00,
To klo 14.30 - 15.00, monitoimiallas
Jumppa sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyn. Vaihtelua ja lisätehoa jumppaan tuovat temmon muutokset sekä erilaiset välineet, mm. vastushanskat, puntit, pallot. Soveltuu vasta-alkajille ja kokeneemmille vesiliikkujille.

Aamuvesitreeni

Ke klo 7.00 - 7.30, monitoimiallas
Reipas aamunavaus, joka sopii kaikille aamuvirkuille vesiliikkujille kuntotasosta riippumatta. Tunti sisältää lyhyen lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyn. Vaihtelua ja lisätehoa jumppaan tuovat temmon muutokset sekä erilaiset välineet, mm. vastushanskat, puntit, pallot.

Ikääntyvien vesitreeni

Ke klo 15.00 - 15.30, monitoimiallas
Vaihtelevatempoinen vesitreeni, jossa vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyn. Soveltuu vasta-alkajille ja kokeneemmille vesiliikkujille.

Syvävesitreeni

Ke klo 18.45 - 19.30, kuntouintiallas
Apuvälineenä käytetään vesijuoksuvyötä kelluttavuutta lisäämään. Soveltuu kaikille uimataitoisille, jotka haluavat tehokasta vesiliikuntaa. Tunti kehittää keskivartalon lihaksistoa, isoja lihasryhmiä ja aerobista kestävyyttä. Tunnilla voidaan myös käyttää erilaisia välineitä tuomaan lisää vastusta.

Tehotreeni

To klo 18.30 - 19.15, monitoimiallas
Tunti sopii kaikenikäisille, jotka hakevat haastetta vesiliikunnasta. 45min tunti kehittää aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa monipuolisesti. Kovatempoisessa treenissä käytetään apuna välineitä, kuten puntteja, kaulimia tai vastushanskoja, tehon lisäämiseksi. Treeni voidaan toteuttaa myös esim. patteri- tai kiertoharjoitteluna.

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 30 min/ryhmä. Vauvauinnin aloittaminen edellyttää aina infotilaisuuden käymistä. Lisätiedot uusien ryhmien alkamisajankohdista ja ilmoittautuminen ryhmiin 040 350 2528

ERITYISRYHMIEN SISÄ- JA VESILIIKUNTA

Kehitysvammaisten liikunta

Toimisäätiö: Ma klo 9.15 - 10.00
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 aivohalvauskuntoutujille. Tunti sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolista liikuntaa. Liikkeet voidaan tehdä tuolilla tai seisten. Välineenä käytetään mm. keppejä, käsipainoja tai kuminauhoja. Tunneille kehitetään mm. tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

Reumaoireisten/ liikuntarajoitteisten liikunta

Ma klo 13.15 - 14.15,
Palvelukeskus Ilvolanpirtti
Liikuntaryhmä on suunnattu reumaoireisille/liikuntarajoitteisille. Tunti sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolista liikuntaa. Liikkeet tehdään tuolilla tai seisten. Välineinä käytetään mm. keppejä, puntteja tai kuminauhoja. Tunneilla kehitetään tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

Istumajumppa Ikääntyville

Ke klo 11.00 - 11.45
Lippuniemen seurakuntatalo
Ke klo 12.00 - 12.45 Kaivokatu 4
Perusjumppaa istuen kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

Iisalmen ja Sonkajärven invalidien vesivoimistelu

Ma klo 14.30–15.00, monitoimiallas
Vain yhdistyksien jäsenille
Tunti sisältää sykettä nostavia, lihaskuntoa kehittäviä ja liikeratoja ylläpitäviä liikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

Reumayhdistyksen vesivoimistelu

Ti klo 15.00 - 15.30, monitoimiallas
Vain yhdistyksen jäsenille
Tunti sisältää kohderyhmälle sopivia rauhallisia ja reippaampia liikkeitä, jotka ovat suunniteltu isoille lihasryhmille sekä ylläpitämään liikeratoja.

Pielaveden sydänyhdistyksen vesivoimistelu

Ti klo 18.00 - 18.45, monitoimiallas
Vain yhdistyksen jäsenille
Jumppa sisältää reippaampia ja rauhallisia liikkeitä sekä liikesarjoja isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä tehoa lisäämään.

Vieremän ikääntyneiden vesivoimistelu

Ke klo 14.30 - 15.00, monitoimiallas
Vain Vieremän ikääntyneille
Vesijumpan tempo on vaihtelevaa ja vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Tunti sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyn.

Iisalmen sydänyhdistyksen vesivoimistelu

To klo 15.00 - 15.30, monitoimiallas
Vain yhdistyksen jäsenille
Tunti sisältää rauhallisia ja helpohkoja lihaskuntoliikkeitä isoille lihasryhmille kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä.

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 kestää 30min ja se sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyn.

Liikunta- ja venyttelyryhmä

Ti klo 14.00 - 14.45
Iisalmen liikuntahallin yläkerta
(tatami)

Kuntosali- ja palloiluryhmä

Ke klo 12.30, Iisalmen uimahallin kuntosali
Ke klo 14.00 - 15.00 Iisalmen liikuntahalli
Sählyryhmä
To klo 15.00 - 16.00 Iisalmen liikuntahalli

Palloiluryhmä

Pe klo 15.00 -1 6.00, Iisalmen liikuntahalli

OHJAUSTA JA KUNTOTESTAUSTA

Kuntosaliohjaaja opastaa uusia ja vanhoja asiakkaita niin kuntosalilaitteiden kuin vapaiden painojen käytössä ja antaa vinkkejä harjoitteluun. Soita 040 830 2700 ja sovi opastuksesta. Kuntosalin pääsymaksu.

Ammattilaisen laatima kuntosaliohjelma 25€. Sisältää pääsymaksun, liikkeiden oikean suoritustekniikan sekä laitteiden säätöjen opastuksen, oikeiden harjoitusvastusten ja toistomäärien valinnan. Henkilökohtaisen ja sinun tavoitteiden ja toiveiden mukaan laaditun ohjelman saat samalla kertaa mukaasi. Kuntosaliohjelmien päivitys 6kk edellisestä ohjelman laadinnasta 20€. Soita 040 830 2700 tai laita sähköpostia juho.ruotsalainen@iisalmi.fi ja varaa aika ohjelman laadintaan. Hinnat ovat voimassa vuoden 2016 loppuun saakka.

Uimahallilla on mahdollisuus myös kuntotestaukseen. Polkupyöräergometritesti kestävyyskunnon mittaamiseen ja lihaskuntotestit toistotesteinä. Kehonkoostumus voidaan testata uudella Tanitan SMA 420BC vaa'alla (täyttää lääkintälaitedirektiivin) tai rasvaprosentti pihtimittauksella. Lisätiedot 040 830 2700 tai juho.ruotsalainen@iisalmi.fi.

Iisalmen uimahalli

Ihmeiden ilta la 27.8.2016
- 1€ sisäänpääsymaksu, uimahalli auki 11.00-21.00

Lasten lauantait 22.10.2016 ja 5.3.2017
- kaikki altaat varattu lasten käyttöön klo 11.00-17.00

Hyvän Joulun kampanja 14.11. - 11.12.2016
- arvonta 14.12.2016

Aamun kynttiläuinti ja glögitarjoilu ke 6.00-8.00

Jouluviikon kynttiläuinnit
ma – pe 19.12.- 23.12.2016 klo 18.30 – 21.00

Uimahallin synttärit la 21.1.2017

Ui kesäksi kuntoon – kampanja keväällä 2017

Seuraa ilmoituksia tapahtumista:
www.iisalmi.fi/uimahalli ja facebookissa

Iisalmi
LIIKUNTAPALVELUT

p. 040 350 2534

Iisalmen uimahalli

ALA-KOULUJEN SPORTTARIKERHOT

(12.9.-9.12.2016, vko 42 ei kokoontumisia)

Tapahtumat:
Sporttariperjantai ilmainen sisäänpääsy uimahallin allasosastolle 1-6lk. 16.9.-9.12.2016 klo 14.00-16.00 (voimassa myös viikolla 42).
- uimataidottomat huoltajien mukana (uimataito 25m).

Kyläkoulujen sählyturnaus liikuntahallissa tiistaina 24.1.2017 (kutsu turnaukseen lähetetään myöhemmin)

Kyläkoulujen jalkapalloturnaus Kankaan tekonurmella tiistaina 2.5.2017 (kutsu turnaukseen lähetetään myöhemmin)

Päivä	Koulu/luokat	Aika	Paikka
Ma	Runni 3-6 lk.	14.00-15.00	Runnin koulu
Ma	Soinlahti 1-6 lk. (jalkapalllo)	17.00-18.00	Soinlahden koulu
Ti	Sourunsalo 1-3lk	12.30-13.30	Sourunsalon koulu
Ti	Edvin Laineen koulu 1-6 lk.	14.00-15.00	Edvin Laineen koulun sali (puu)
Ke	Hernejärvi E+ 1-3lk	12.30-13.30	Hernejärven koulu
To	Partala 1-4lk. + IP	14.15-15.15	Partalan koulu
To	Soinlahti 1-3 lk. Soinlahti 4-6 lk.(salibandykerho)	17.30-18.30 18.30-19.30	Soinlahden koulu
Pe	Sourunsalo 4-6 lk.	12.30-13.30	Sourunsalon koulu
Pe	Kirkonsalmi 1-2 lk.	14.00-15.00	Kirkonsalmen koulu

Iisalmi
LIIKUNTAPALVELUT

Alle kouluikäisten liikuntakalenteri syksy 2016 & kevät 2017

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

Yleisurheilu- ja parkourkisailu Sankariniemen kentällä ke 7.9.2016 klo 8.30-11.00 (Visa)
Ei kuljetusta, ilmoittautumiset pe 19.8.2016 mennessä

Suunnistustapahtuma esikouluikäisille Sikokalliolla ke 5.10.2016 klo 8.30-11.00 (Visa, Latu)
Kuljetus järjestetty, ilmoittautumiset pe 16.9.2016 mennessä

Sählyturnaus esikouluikäisille liikuntahallilla ke 2.11.2016 klo 9.00-11.30
Ei yhteiskuljetusta, ilmoittautumiset pe 7.10.2016 mennessä

Liikuntatapahtuma esikouluikäisille liikuntahallilla ke 30.11.2016 klo 9.00-11.00
Ei yhteiskuljetusta, ilmoittautumiset pe 11.11.2016 mennessä

Luistelutapahtuma esikouluikäisille jäähallilla ke 8.2.2017 klo 9.00-14.00 (IPK)
Ei yhteiskuljetusta, ilmoittautumiset pe 20.1.2017 mennessä

Erityislasten vesipeuhut uimahallilla ke 15.2.2017 klo 9.00-10.30
Kuljetus järjestetty, ilmoittautumiset pe 20.1.2017 mennessä

Hiihtokoulut keskitetyillä hiihtopaikoilla helmi-maaliskuussa 2017
Ohjattujen hiihtokoulujen varauksista ilmoitetaan erikseen

Hiihtokoulujen päätöstapahtuma Paloisvuorella ke 15.3.2017 klo 8.30-14.00
Kuljetus järjestetty, ilmoittautumiset pe 10.2.2017 mennessä

Jalkapallokoulut keskitetyillä alueilla toukokuu 2017
Erillinen ohjelma

26. Päiväkoti Cup (esikouluikäisille) Kangaslampi ke 24.5.2017 klo 8.30-11.30
Kuljetus järjestetty, ilmoittautumiset pe 28.4.2017 mennessä

Vakiovuoro liikuntahallissa ja tatamilla keskiviikkoisin alkaen 31.8.2016-2017 klo 9.15-10.15
Kaikkien varhaiskasvatusyksikköjen käytössä (ei maksuja), lasketaan väliverhot

Varhaiskasvatuksen uimaopetus 3-6 –vuotiaat, tiedustelut uinninohjaajilta p. 040 350 2528
Pääsymaksu 2,00€/hlö (pitää sisällään ryhmäopetuksen)

Liikunnan yhdyshenkilöt:
Pohjoinen ja keskustan alue: Pirkko Chelelgo, p. 040 4894970, pirkko.chelelgo@iisalmi.fi
Simpukka: Tiina Rissanen, p. 040 489 4033, tiina.rissanen@iisalmi.fi
Eteläinen alue: Virpi Rissanen, p. 040 830 2776, virpi.rissanen@iisalmi.fi
Yksityiset: Tuula Rissanen, p. 050 302 0519, rissanen.tuula@gmail.com

Vuoroasiat: Kaija Herd, p. 040 830 2703, kaija.herd@iisalmi.fi

Eläkeliiton Iisalmen yhdistys ry

Eläkeliitto on sitoutumaton ikäihmisten yhdessäolo-, palvelu- ja edunvalvontajärjestö. Yhdistyksemme toimintaa ohjaavat arvot ovat: inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteisvastuu ja vuorovaikutus.
Yhdistyksen puheenjohtaja on Timo Sonninen (timppa.sonninen@gmail.com) ja sihteeri Kyllikki Rytkönen, puh. 0400 667 758 (leenakyllikki.rytkonen@gmail.com).
Jäseniä yhdistyksessä on lähes 1000.
Yhdistyksen liikunnallista toimintaa viikoittain

		Yhteyshenkilö	Puhelin
Maanantaisin Nuorisotalolla			
klo 10 - 12	Senioritanssijat	Martti Virtanen (virmartti@gmail.com)	0440 824 036
		ohj. Päivi Ryhänen (paivi.ryhanen@suomi24.fi)	044 280 4345
Maanantaisin Keilahallilla			
klo 9 - 10	Keilakerho 1		
klo 10 - 11	Keilakerho 2	Annukka Ryhänen (annukka.ryhanen@gmail.com)	050 5424 688
klo 11 - 12	Keilakerho 3		
klo 12 - 13	Keilakerho 4		
klo 13 - 14	Keilakerho 5		
Tiistaisin Pelixirillä			
klo 13-14	Kuntosali, Pelixirin	ohjaaja Pirjo Koponen (koponpir@gmail.com)	050 379 8797
Keskiviikkoisin Urheiluhallilla			
klo 10.30 - 12	Lentopallokerho	Erkki Soininen (soininen.erkki@gmail.com)	044 3623 149
Perjantaisin Nuorisotalolla			
klo 10 - 12	Tanssoojat ohjaaja	Anneli ja Mauri Makkonen (anneli.makkonen2@suomi24.fi)	040 720 2803
klo 12 - 13	Senioritanssi ABC		
Perjantaisin Aurinkokellossa		Mirjami Hartikainen	045 129 8788
klo 9.30 - 12.30	Kuntosalivuoro	anja.mirjami.hartikainen@gmail.com	

Yhdistys tukee 0,50 euroa Uimahallin lipun hinnassa allasosaston ja kuntosalin käyttöä. Uimahallin kassalla on nimilista, johon merkitään kävijät (yhdistyksen jäsenyys).

Sunnuntai-illan tanssit
Nuorisotalolla klo 19 - 23 noin kahden viikon välein (joskus myös lauantaisin)
- ilmoitukset torstain Iisalmen Sanomien Huvit-palstalla.
- yhteyshenkilö Anneli Makkonen, puh. 040 720 2803 (anneli.makkonen@suomi24.fi)

Yhdistyksen toiminnassa on myös muita viikoittaisia kerhoja, kaikista tapahtumista ilmoitamme Iisalmen Sanomien ja Savon Sanomien sunnuntain muistiossa.

Jäsenmaksu
vuonna 2016 on 12 euroa/henkilö. Jäsenmaksuun sisältyy EL-Sanomat 6 kertaa vuodessa ja paikallisia sekä valtakunnallisia jäsenetuja. Lisäksi jäsenkirje tulee kotiin postitettuna kaksi kertaa vuodessa.

Yhdistyksen kotisivut: www.elakeliitto.fi/iisalmi. Lue sieltä lisää ajankohtaisista asioista.

Tule mukaan toimintaan - saat iloa ikävuosiin.

LIIKUNTAKESKUS HOMBUN OHJATTULIIKUNTA

SYYSKAUSI, 29.8 - 19.12.2016 (17 krt)
KEVÄTKAUSI, 9.1. - 22.5.2017 (17 krt, ei vko 10,16 ja 18)
Aittokoskentie 553, Sonkajärvi

Työttömille, opiskelijoille, eläkeläisille ja Ylä-Savon SOTE:n työntekijöille - 25% kausikortista!

MAANANTAI	KUVAUS
Asahi, terveysliikunta (alkaa 5.9.2016) klo 16:30 - 17:30 (Honkamäki, Soinlahti) 5 €/krt, 75 €/kausi (eläkeläiset 4€ / 60€)	- Honkamäen seurantalolla - Kainuuntie 1222a, Iisalmi
Kahvakuula klo 18:15 - 19:15 8 €/krt, 120 €/kausi	- Kahvakuula on tehokasta ja kehittää lihasvoimaa ja liikkuvuutta - Monipuolista ja mukavaa
Asahi, terveysliikunta klo 19:20 - 20:15 8 €/krt, 120 €/kausi	- Asahi-terveysliikunta on pehmyttä liikuntaa ja soveltuu erinomaisesti heille, joilla on tarvetta kuntouttaa itseään
Taiji, kiinalainen voimistelu klo 20:20 - 21:15 8 €/krt, 120 €/kausi	- Taiji kuntouttaa, kehittää tasapainoa, muistia ja lisää elinvoimaa. - Liikettä hiljaisuudessa

Seuraa ilmoittelua: hombu.fi sekä facebook.com/aittokoski

Tiedustelut ja ilmoittautuminen:
e-mail: info@hombu.fi
Tel: 040 5077 535

Meillä käy smartum

LIIKUNTAKESKUS HOMBU

PARANNUKSEN FYSIKAALISEN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Monipuolista allasjumppaa pienryhmissä Parannuksen omassa pienaltaassa.

Liikuntaryhmät ovat turvallisia kuntoutettaville ja kuntoilijoille, koska ryhmissä vetäjänä on fysioterapeutit. Lääkärin lähetteellä Kela korvaa osan kustannuksista.
Ryhmiin pääsee mukaan ilmoittautumalla paikan päällä tai puhelimitse.

ALLASJUMPPA, VESI CIRCUIT (Kuntopiiri) ja MINUUTTIJUMPPA

Parannuksen omassa altaassa pienryhmissä musiikin tahdittamaa vesijumppaa. Vesijumppa sopii

erityisesti selkä-, ja niveloireisille, mutta antaa myös hyvän vastuksen kunnon kohentamiseen.

ma klo 18.00 Naiset ke klo 17.00 Naiset Circuit

ti klo 10.00 Naiset to klo 10.00 Naiset

ti klo 18.00 Miehet

Hinnat kaikissa ryhmissä: Kertakäynti10 €/kerta

5 kerran sarja 45 €
10 kerran sarja 85 €
15 kerran sarja 123 €

TERVETULOA LIIKKUMAAN!

IISALMEN LADUN TOIMINTAA

Avantouinti

Avantouintikausi alkaa 1. lokakuuta ja päättyy huhtikuun lopussa. Pukeutumistilat ja avantouintipaikka ovat Pursiseuran rannassa Haukiniemellä. Lisätietoja Ulla Kääriäinen, puh. 0400 816 653.

Hiihtoretket

Viikonloppuretki tehdään yleensä maaliskuun puolivälissä lähiseudulle ja viikonmittainen hiihtoretki Lappiin kevättalvella.

Lisätietoja Esko Kääriäinen, puh. 0400 672 002.

Lasten Lajes- hiihtotapahtuma pidetään edellisenä päivänä ennen Lajeksen Latua.

Lajeksen Latu-hiihtotapahtuma on maaliskuun 1. sunnuntaina ja se kerää satoja hiihtäjiä hohtaville hangille. Kaupunki huolehtii ladut ja ne ovat sekä luistelu- että perinteiselle tyylille tehdyt.

Perheiden ulkoilupäivää vietetään yleensä maaliskuussa Sikokallion maisemissa. Tapahtumassa järjestetään lapsille pulkkamäki, lumikenkäilyä yms. hauskaa ja tietysti makkaranpaistoa nuotiolla.

Patikointia, sauvakävelyä ym.harrastetaan pitkin vuotta lähialueella eri tapahtumissa. Syksyllä tehdään myös ruskaretki.

Sikokallion Maja

Sikokalliolla olevat kota ja laavu ovat vapaasti retkeilijöiden käytössä.

Iisalmen Latu vuokraa Sikokallion Majaa ja saunaa, yhteyshenkilö Esko Kääriäinen, puh. 0400 672 002 tai Pentti Laakkonen 050 531 7027.

Iisalmen Ladun jäsenenä voit osallistua kaikkiin Suomen Ladun tapahtumiin, mm. Suomi Meloo-kanoottiviestiin ja Erämelonnan SM-kisoihin. Niissä on hyvinkin monenlaista liikuntaa.

Jäsentiedotteet ja muu tiedottaminen

Jäsentiedote postitetaan kaksi kertaa vuodessa. Niissä kerrotaan tarkemmin eri tapahtumista. Lisäksi asioista ilmoitetaan Iisalmen Sanomien muistiossa ja Iisalmen Ladulla kotisivuilla: www. iisalmenlatu.fi, sieltä löytyvät myös kaikki tapahtumat. Lisäksi jäsenet saavat Suomen Ladun julkaiseman Latu- ja Polku-lehden, joka ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Jäsenkortin omaavana saat Suomen Ladun neuvottelemia etuja, etuluettelo löytyy Latu ja Polku-lehdestä sekä www.suomenlatu.fi.

Talkoolaisia

Eri tapahtumiin tarvitaan talkoolaisia aina. Jos olet kiinnostunut tulemaan reippaaseen talkooporukkaan, vaikkapa vain silloin tällöin, ota yhteys hallituksen jäseniin. Ota rohkeasti yhteyttä.

Liity jäseneksi

Jäseneksi liittyminen on helppoa; joko nettisivujemme kautta tai soittamalla jollekin tässä tiedotteessa mainituille henkilöille.

Jäsenmaksut vuonna 2016

1. jäsen, aikuinen 24 € Nuorisojäsen, alle 19 v. 10 €

Perhejäsenmaksu 32 € Rinnakkaisjäsen 10 €

Hallitus ja toimihenkilöt vuodelle 2014

Heikki Passiniemi	puh.johtaja, tiedotus	044 367 5442
Jorma Pietikäinen	jäsen	040 592 0721
Ilkka Pohjanheimo	varapuh.johtaja	040 757 1851
Pentti Laakkonen	jäsen	050 531 7027
Esko Kääriäinen	rahastonhoitaja	0400 672 002
Heikki Tuokko	jäsen	0500 918 225
Helena Kumpulainen	majaemäntä	044 557 6088
Kyllikki Rytkönen	varajäsen	0400 667 758
Elvi Hämäläinen	jäsen	0400 649 228
Annikki Reiss	varajäsen	040 179 3663
Pirjo Koponen	jäsen	050 379 8797
Ulla Kääriäinen	sihteeri	0400 816 653
Pirjo Lappalainen	jäsen	050 539 1953

Tervetuloa mukaan Iisalmen Ladun toimintaan - tule liikkuvaan joukkoon!

www.iisalmenlatu.fi - aina tuoreimmat tiedot!

Nuorisoseura
Nuori Iisalmi

NUORISOSEURA NUORI IISALMI

Seuramme tarjoaa kansantanssi- ja musiikkiliikunta harrastusryhmiä lapsille ja nuorille:

- 4kk- 3 vuotiaille lapsille
- Toimii vanhempi-lapsiryhminä
- Loruja ja leikkejä
- 4kk Mukavaa yhdessäoloa musiikkiliikunnan parissa

Tempoa tenaviin ryhmät:

Tiitiäiset 4-10 kk (päiväryhmä)
Taaperot 10 kk-1,5 v (päiväryhmä)
Taaperot 1 v (iltaryhmä)
Pööpötit 2 v (iltaryhmä)
Vipötit 3 v (iltaryhmä)

Tempoa Tenaviin®

Musiikkiliikunta- ja kansantanssiryhmät:

* 3-16 vuotiaille
* Tanssia, pelejä ja leikkejä kansanperinteen pohjalta
* Yhteisiä esiintymisiä ja matkoja

Vipeltäjät 3 vuotta
Lantti 4 vuotta
Markka 5-6 vuotta
Minivirkut 7-9 vuotta
Kiepsu 9-11 vuotta
Viirkantti 12-15 vuotta (esiintyväryhmä)
Euro yli 16 vuotta (esiintyväryhmä)
Hilipakat (erityistä tukea tarvitsevien lasten omaryhmä)

SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE
DISCRIMINATION-FREE ZONE

Syksy kausi pyörähtää käyntiin viikolla 35

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu seuran nettisivujen kautta tai ottamalla yhteyttä seuraan sähköpostin kautta.
Seuran internet sivuilta www.nuori-iisalmi.fi voit käydä katsomassa tarkemmat harjoitusajat ja paikat lähempänä syksyä.

Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme!

Ota rohkeasti yhteyttä seuraamme.
Sähköposti nuori.iisalmi@gmail.com tai p. 0440-661245 Päivi Herd

ULMALAN NUORISOSEURA

Tanssiliikunta:Tanssisalilla, Louhenkatu 9.

Maanantaisin

Bailatinojatko. Ohjaajana Heli Hyvärinen.
Dancegirya (kahvakuulatanssi) Ohjaus Heli Hyvärinen
Tiedustelut: Tuula Eskelinen, puh. 040 571 2393
Kilpatanssi: ryhmätunti, kilpailevat parit, ohjaajana Heli Hyvärinen
Tiedustelut: Petri Röytiö, petri.roytio@aunosusi.org
La Baila, esiintyvä bailatinoryhmä,
Tiedustelut: Soili Partanen puh. 050 542 4668

Tiistaisin

Lavatanssi/seuratanssikurssi. Ohjaajana Kaisa Silaskivi.
Tiedustelut: Kaisa Silaskivi, puh. 040 538 8600
Lasten Baletti, ryhmät 3-6 v., 7-9 v. ja yli 10 v. Ohjaajana Heidi Koivunen
Aikuisbaletti, ohjaajana Heidi Koivunen.
Tiedustelut Mirja Hynynen, puh. 050 575 8346.
Lavis, lavatanssijumppaa (ei tarvita paria), ohjaa Kaisa Silaskivi
-päiväryhmiä, seuraa nettisivuja: www.ulmala.org
Tiedustelut Kaisa Silaskivi, puh. 040 538 8600

Keskiviikkoisin

Ulmalan Tanhuujat, aikuisten kansantanssiryhmä, ohjaajana Markku Ryynänen.
Koreografiapaja, paritansseja kansantanssin tapaan, ohjaus Markku Ryynänen
Tiedustelut: Mirja Hynynen, puh. 050 575 8346.

Torstaisin

La Baila, esiintyvä ryhmä, tied. Soili Partanen puh. 050 542 4668.
Kilpatanssi, kilpailevat parit, ohjaajana Petri Röytiö
Tiedustelut: petri.roytio@aunosusi.org
Kikari, kansantanssiryhmä, myös udmurttitanssit, ohjaajana Markku Ryynänen
Kurpposet, aikuisten kansantanssiryhmä, ohjaajana Markku Ryynänen.
Tiedustelut: markku@aunosusi.org
Lavis-lavatanssijumppaa, päiväryhmiä, ohjaa Kaisa Silaskivi.
-seuraa aikatauluja: www.ulmala.org

Perjantaisin

Rikurilla, aikuisten esiintyvä kansantanssiryhmä, ohjaajana Mirja Hynynen.
Tiedustelut: Mirja Hynynen, puh. 050 575 8346
Kansantanssin alkeet, ohjaajana Markku Ryynänen, tiedustelut Mirja Hynynen 050 575 8346.

Salibandy

Miehet, tiedustelut Antti-Pekka Valta puh. 050 375 4631
Naiset, Tiedustelut Jaana Saarivainio puh. 044 3060 309, jaana@hotmail.com

Ulmalan nuorisoseura ry

Louhenkatu 9, 74100 Iisalmi
www.ulmala.org

IINA

Iisalmen Naisvoimistelijat ry / IINA on pirteän toimiva, tehokkaasti uudistuva ja värikkäästi näkyvä, rohkea iisalmelainen voimisteluseura.

Me iinalaiset olemme kasvatuksellisesti vahvoja ja ammattimaisesti osaavia. Kaudella 2016-2017 seurassamme on tarjontaa pikkulapsesta aina senioriliikkujaan saakka.

Lisää infoa sekä tuntitarjontamme löydät nettisivultamme www.iina.fi

Tervetuloa iloiseen seuraamme!

Juhlimme
20-vuotiasta seuraa
sekä salibandykauden avausta

Avauslämäri -tapahtumassa
la 3.9.2016 klo 12 – 14
FBI:n kotiluolassa
Kankaan liikuntahallissa.

Tervetuloa mukaan
koko perheen voimin!

IISALMEN TEHO-HOCKEY RY

Iisalmelaista harrastekiekkoa

Harrastekiekkoa ja kesätoimintaa!

Olemme Iisalmelainen kiekkojoukkue, mutta jäseniä meillä on laajalti Ylä-Savon alueelta.

Päälajimme on harrastejääkiekko ja pelaamme jääkiekkoliiton alaisessa Längistä Läpi -harrastesarjassa.

Talvella tarjoamme sarjapelien lisäksi vähintään kaksi vuoroa viikossa, joista toisessa harjoittelemme valmentajan opastuksella niin yksilötaitoja, kuin joukkuetaktiikoita.

Kesällä järjestämme aktiivisesti jalkapallo-, sekä rullakiekkovuoroja. Kesällä 2016 osallistumme myös Kesäterässä -jääkiekkoturnaukseen, sekä järjestämme kesäjäävuoron Vuokatissa.

Riveissämme on myös paljon jääkiekon aloittelijoita ja toivotamme uudet pelaajat aina tervetulleiksi mukaan toimintaan.

Kysyttyä

K: Kuinka taitava minun pitää olla?
V: Mukaan pääset vasta-alkajanakin. Ota yhteyttä niin katsotaan sinulle sopiva rooli joukkueessa. Halutessasi voit aluksi osallistua pelkkiin harjoituksiin alennettuun jäsenhintaan.

K: Mitä se maksaa?
V: Jäsenemme maksavat kiinteän kausimaksun, sekä kiekkoliiton harrastelisenssin. Kaudella 2015-2016 maksu oli 200 euroa, joka sisältää kaiken joukkueen järjestämän toiminnan.

Tule mukaan harrastamaan!

Löydät meidät Facebookista osoitteella www.facebook.com/tehohockey/

Yhteyttä voit ottaa myös sähköpostitse osoitteeseen tehohockey@gmail.com

IISALMEN VISA RY LIIKUTTAA

Iisalmen Visa on perinteikäs yleisseura, joka on toiminut yläsavolaisen urheilun keulakuvana vuodesta 1904. Toiminta-ajatuksensa mukaisesti seura toimii ympäröivän luonnon kauneudesta ja puhtaudesta voimansa ammentaen, seutukunnan nuorison ja veteraanien parhaaksi.

Visa on perinteisesti ollut sekä kasvattajaseura että huippu-urheilijoita tuottava seura. Se tarjoaa monipuolisen lajivalikoiman, koulutettuja valmentajia ja ohjaajia, uutteria talkootyöntekijöitä sekä hyvää urheiluhenkistä seuraa kaikille puhtaasta ja rehellisestä urheilusta kiinnostuneille iisalmelaisille ja Ylä-Savolaisille. Visa haluaa myös palvella koko maan urheiluelämää ottamalla resursseilleen sopivia eri lajien arvokisoja järjestettäväkseen. Tähän sillä on käytössään rutinoitunut ja innostunut koneisto.

YLEISURHEILU

Lapsi- ja nuorisotoiminta

Iisalmen Visan yleisurheilun urheilukoulut toimivat ympäri vuoden. Jopa lähes 200 lasta tai nuorta saa liikunnan riemua vuosittain urheilukouluissamme. Toimintaan voi liittyä koko ajan, jos ryhmissä on tilaa, mutta mieluiten talvi- tai kesäkauden alkaessa. Ajalla syyskuu – toukokuu (talvikausi) ryhmät kokoontuvat väestönsuojan urheilutilassa ("Luolassa") ja ajalla toukokuu – elokuu Sankariniemen urheilukentällä. Ryhmät on jaettu seuraavasti:

4-5 v.	1 kert./vko	45 min
6-7 v.	1 kert./vko	60 min
8-10 v.	2 kert./vko	60 min
yli 11v.	2 kert./vko	60 min

Aikuis- ja kuntoliikunta

Iisalmen Visalla on aktiivinen aikuisyleisurheilijoiden joukko, joka järjestää yhteisharjoituksia ympäri vuoden. Lisäksi Visa järjestää erilaisia juoksu- ym. kuntokouluja, joista ilmoitetaan tarkemmin ennen koulujen alkua.

Valmennus- ja kilpailutoiminta

Visan yleisurheilun kilpailutoiminta on monipuolista ja vilkasta. Siitä ja eri valmennusryhmien toiminnasta saat tietoa Visan yleisurheilun nettisivuilta.

HIIHTO

Lapsi- ja nuorisotoiminta

Junioriharjoituksia järjestetään 8-11 vuotiaille elokuusta huhtikuulle kaksi kertaa viikossa.
Hopeasompa –ryhmällä ympärivuotisesti
Aikuis- ja kuntoliikunta Iisalmen Visalla on aktiivinen aikuishiihtäjien joukko, joka harjoittelee ja osallistuu aktiivisesti kilpailuihin
Tulevia hiihtokilpailuja Iisalmessa
Joulukuussa kansalliset hiihtokilpailut sekä pienempiä kilpailuja kevättalvella. Maaliskuussa suuri lasten hiihtotapahtuma, Hippo-hiihdot.

SUUNNISTUS

Lapsi- ja nuorisotoiminta

Visan suunnistusjaosto järjestää toukokuisin suositun Hippo-seikkailun, joka on suunnistushenkinen ulkoilutapahtuma lapsille ja perheille.

Aikuis- ja kuntoliikunta

Suositut kuntorastit järjestetään viikoittain tiistai-iltaisin huhtikuun alkupuolelta syyskuun loppuun. Ratavaihtoehtoja löytyy kaikenlaisille suunnistajille. Toukokuisin järjestetään aikuisten suunnistuskoulu.
Valmennus- ja kilpailutoiminta
Visan suunnistajat kilpailevat aktiivisesti kansallisissa suunnistustapahtumissa. Lisäksi kilpaileville nuorille järjestetään valmennustoimintaa.
Tulevia suunnistuskilpailuja Iisalmessa
kansallinen suunnistuskilpailu Kevyt Olo -rastit toukokuussa

PYÖRÄILY JA TRIATHLON

Aikuisten kuntoliikunta ja pyöräilyn sekä triathlonharrastajien valmennusryhmä

Syyskuu:
Pyöräilyn yhteislenkit
Triathlon- ja pyöräilyleiri lajeista kiinnostuneille Tahkolla
Lokakuu-Joulukuu: Juoksu-, lihaskunto-, uintiharjoitukset. Pyöräilyn yhteislenkit jatkuvat sään mukaan.
Tammi-maaliskuu:
Juoksu-, lihaskunto-, uintiharjoitukset.
Spinning pyöräilyn talviharjoituksena.
Huhtikuu ->
Juoksu-, lihaskunto-, uintiharjoitukset.
Pyöräilyn yhteislenkit ulkona alkavat jälleen.

LENTOPALLO

Lapsi- ja nuorisotoiminta

Visan lentopallojaoston juniorilentopallokoulu sopii kaikille lajista kiinnostuneille alakouluikäisille lapsille. F-ikäisillä harjoituksia on kerran viikossa, kun taas E- ja D-ikäisillä harjoituksia järjestetään kaksi kertaa viikossa. yläkouluikäisille nuorille järjestetään viikottainen ohjattu pelivuoro.
Kunto- ja aikuisliikunta
Syksyllä järjestettävään ruska-turnaukseen ovat tervetulleita kaikenlaiset puulaaki- ja harrastajaporukat. Visalla on myös aktiivinen naisjoukkue, joka osallistuu maakuntasarjaan.

Valmennus- ja kilpailutoiminta

Juniorit osallistuvat vuosittain PowerCup turnaukseen ja ryhmäkokojen salliessa myös alueellisiin nuorisosarjoihin. Naislentopalloilijamme pelaavat maakuntasarjassa.

TYKYLIIKUNTA

Tilauksesta Visa järjestää edustamissaan lajeissa erilaisia yrityksille räärälöityjä laji- ja kuntokouluja

HARRASTUSTOIMINTA

Laaja toiminta vaatii myös tekijöitä. Seuratoiminta tarjoaa hyvän harrastusmahdollisuuden ja mukavaa yhdessäoloa myös niille, jotka eivät itse kilpaile tai harrasta merkittävästi liikuntaa. Tule mukaan reippaaseen joukkoomme ja pääset rakentamaan iisalmelaista liikuntakulttuuria!

KAIKESTA TOIMINNASTA JA TAPAHTUMISTA SAAT HELPOSTI LISÄTIETOJA KISATOIMISTOSTAMME, p. 0440 820 621 / kisatoimisto@iisalmenvisa.com,
TAI NETTISIVUILTAMME:
www.iisalmenvisa.com

Suomen Hierontapalvelut Oy

TONI KOVALAINEN

Koulutettu hieroja

samura -turvallisuus

*Liikuntapalvelut

*Järjestyksenvalvojakoulutukset

*Muut turvallisuuskoulutukset

Samura liikunta- ja turvallisuusalan palvelut

Kirmantie 388, 74520 IISALMI

info@samura-liikunta.fi / 045 128 1754

www.samura-liikunta.fi

Liikunnasta hyvää elämään

Onko itsesi tai lähiomaisesi liikuntakyky heikentynyt? Lihasvoima vähenemässä, arkiaskareet uuvuttavat, ulkoileminen hankalaa ja turvatonta? Kaipaatko vireyttä omaan elämääsi tai lähiomaisesi mielen virkistystä? Anna itsellesi tai läheisellesi lahjaksi elämänlaatua kohentavaa liikuntaa.

Erityisliikunta Sarika tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluita päätoimialana erityisryhmät. Palvelutuotteita ovat erilaiset ryhmäliikuntatunnit, yksityinen liikunnanohjaus, liikunta- ja ulkoiluavustaminen, liikuntaneuvonta sekä liikunnanohjauksen koulutus-, konsultointi- ja suunnittelupalvelut.

SariKa Erityisliikunta

Sari Kautto • Kauppilanmäentie 142 a 74170 Iisalmi • 045 643 7400

www.erityisliikuntasarika.fi • erityisliikunta.sarika@gmail.com

IISALMELAISIA LIIKUNTAJÄRJESTÖJÄ

AIKIDO

SHISEIKAN RY
Juha Airaksinen
p. 044 322 3232
jmt.airaksinen@gmail.fi

AMMUNTA

IISALMEN AMPUJAT RY
Jouko kulin
p. 0400 661 135
www.iisalmenampujat.com

AMPUMAHIIHTO

IISALMEN VISA
p. (017) 715 107 / 0400 375 599
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
www.iisalmenvisa.com

AIRSOFT

IISALMEN AIRSOFT RY
www.iisalmiairsoft.forumotion.com
iisalmenairsoft@hotmail.com

AUTOURHEILU

IISALMEN AUTOURHEILIJAT RY
Taina Nissinen p. 044 535 3361
iisalmenua@elisanet.fi
www.iisua.fi

EROTUOMARITOIMINTA

YLÄ-SAVON EROTUOMARIKERHO
Santeri Kolehmainen
p. 040 156 3689

YLÄ-SAVON JÄÄKIEKKOEROTUOMARIT RY
Arvi Suojärvi
p. 044 081 2909

YLÄ-SAVON LENTOPALLOEROTUOMARIT
Erkki Soininen
p. 044 362 3149

GOLF

YLÄ-SAVON GOLFSEURA RY
Pirkko Kyllönen
p. 044 589 2895, 044 709 1200 (klubi)
office@ysg.fi
www.ysg.fi

HIIHTO

IISALMEN VISA RY/HIIHTO
Pasi Tolonen
p. 044 758 6104
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
www.iisalmenvisa.com

IISALMEN LATU RY
Heikki Passiniemi
p. 050 367 5442
iisalmenlatu@live.fi
www.suomenlatu.fi/iisalmenlatu

HIRVENHIIHTO JA –JUOKSU

URMAS RY
Helmikuulla 2017 hirvenhiihdot
Antero Leppänen
p. 040 412 0552
www.urmas.fi

ILMAILU

YLÄ-SAVON ILMAILIJAT YSI RY
Jarmo Korhonen
P. 0400 567 199
jarmo.korhonen@meili.com

LENNOKKIKERHO TINTTI
Juhani Kurkinen
p. 050 546 6845
juhani.kurkinen@gmail.com

JALKAPALLO

KLUBI 36 RY
Mika Moilanen
p. 044 734 4311
mmoilanen@gmail.com
www.klubi36.fi

PALLO-KERHO 37
Marja Lipponen
p. 044 373 7370
pk-37@pk-37.fi
www.pk-37.fi

PAVE RY
Samuli Laitinen
p. 050 371 4243
toimisto@paveiisalmi.net
www.paveiisalmi.net

JOUSIAMMUNTA

YLÄ-SAVON JOUSIMETSÄSTÄJÄT JA –AMPUJAT RY
Jouko Kulin
p. 0400 661 135
jouko.kulin@proagria.fi

JUDO

IISALMEN JUDOSEURA RY
Olli Paananen
0400 587 756
olli.paananen@iisalmenjudoseura.net
www.iisalmenjudoseura.net

JÄÄKIEKKO

IISALMEN PELIKARHUT RY (IPK)
Mika Salonen
p. 0400 679 625
mika.salonen@ipk.fi
www.ipk.fi

JUNIORIKARHUT
Kyösti Lyytikäinen
p. 050 542 4687
kyosti.lyytikainen@ipk.fi

IISALMEN TEHO-HOCKEY RY
www.facebook.com/tehohockey/
tehohockey@gmail.com

KARATE

IISALMEN KARATESEURA RY
Laura Patronen-Halonen
p. 050 410 8551
laura.patronen-halonen@suomi24.fi
www.facebook.com/iisalmenkarateseura

KEHONRAKENNUS, VOIMANNOSTO

II-BODY RY
Jussi Lyytikäinen, p. 044 361 0550

KOIRANKOULUTUS

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA SEURAKOIRAYHDISTYS
Heikki Hiltunen
p. 050 353 0872
heikki.hiltunen@elisanet.fi
www.iksy.net

SAWON TASSUT RY
Helena Kortelainen
p. 0400 844 852
helena.kortelainen@gmail.com
www.sawontassut.fi

KYYKKÄ

IISALMEN KARJALAINEN KYYKKÄ RY
Kalevi Jokinen
p. 044 323 3945
kalevi.joku@gmail.com

LENTOPALLO

IISALMEN VISA RY / LENTOPALLO
Tommi Lähteinen
p. 050 590 0906
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
www.iisalmenvisa.com

LUMILAUTAILU

TEAM WARRE SNOWBOARDING RY
Lauri Vierto
p. 050 376 5204

LUONTOLIIKUNTA

IISALMEN LATU RY
Heikki Passiniemi
p. 050 367 5442
www.suomenlatu.fi/iisalmenlatu

IISALMEN RIISTANHOITO-YHDISTYS RY
Jukka Karhunen
p. 040 725 3128
jukka.karhunen@meili.fi

TUNTURILATU RY / TUNTURIKERHO TSIETSA
Pentti Vainio
p. 050 66518
po.vainio@saunalahti.fi
www.tunturilatu.fi

MELONTA

YLÄ-SAVON MELA RY
Jukka Väre
p. 0440 985 311
jukkavare@gmail.com
www.ylasavonmela.fi

MOOTTORIKELKKAILU

YLA-SAVON MOOTTORI-KERHO RY
Lassi-Pekka Lappalainen
puh. 050 544 9645
ylasavonmoottorikerho@gmail.com
www.y-smk.fi

YLÄ-SAVON MOOTTORIKELKKAILIJAT RY
Ismo Marin, p. 040 583 274
puheenjohtaja@y-smoke.net
www.y-smoke.net

MOTOCROSS, ENDURO, JÄÄRATA

YLÄ-SAVON MOOTTORIKERHO RY
Lassi-Pekka Lappalainen
puh. 050 544 9645
ylasavonmoottorikerho@gmail.com
www.y-smk.fi

NYRKKEILY

IISALMEN URHEILUVESAT RY
Jussi Ruotsalainen
p. 0400 895 866

PAINONNOSTO

IISALMEN VISA RY / PAINONNOSTO
Esa Julkunen
p. 0400 457 544
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
www.iisalmenvisa.com

PESÄPALLO

NAMIKA PESIS RY
Jaana Lappalainen
p. 040 876 6857
jaana.lappalainen@midastouch.fi

POTKUKELKKAILU JA –LAUTAILU (KICKBIKE)

SAVON DYNAMO RY
Marika Moilanen
p. 044 328 4664
marika.moilanen@dnainternet.net
www.savondynamo.blogspot.fi

PURJEHDUS

IISALMEN PURSISEURA RY
Pia Hakkarainen
p. 044 3239049
pia.haikarainen@fimnet.fi

PYÖRÄILY

IISALMEN VISA RY TRIATHLON- JA PYÖRÄILYJAOSTO
Marika Moilanen
p. 044 328 4664
www.iisalmenvisa.com
www.facebook.com/Iisalmenvisatri-athlonpyoraily

PÖYTÄTENNIS

IISALMEN PÖYTÄTENNIS -94 RY
Tapani Lakaniemi
p. 040 543 4902
tapani.lakaniemi@iisalmi.fi

RATSASTUS

KOLJONVIRRAN RATSASTAJAT RY
Tuula Leskinen
p. 040 730 0025
tuula.leskinen77@gmail.com
www.koljonvirranratsastajat.sporttisaitti.com

IISALMEN RATSASTAJAT RY
Kristiina Tuorilainen
puh. 0440 678 338
kristiina.tuorilainen@gmail.com

RESERVILÄISLIIKUNTA JA - AMMUNTA

IISALMEN RESERVIUPSEERI-KERHO RY
Kimmo Varis
p. 0400 577 947
kimmo.varis@iisalmi.fi
www.rul.fi/iisalmi

IISALMEN RESERVILÄISET RY
Eero Pulkkinen
p. 0400 220 077
pulkkis.eero@gmail.com
www.reservilaisliitto.fi/liitto/piirit//sivustot/iisalmen_reservilaiset

ROLLER DERBY

iisalmirollerderby@gmail.com
www.facebook.com/IisalmiRollerDerby

RULLALUISTELU

SAVON DYNAMO RY
Marika Moilanen
p. 044 328 4664
marika.moilanen@dnainternet.net
www.savondynamo.blogspot.fi

SALIBANDY

FLOORBALL IISALMI FBI RY
toimisto@fbi.fi
www.fbi.fi
Jukka Hakola
p. 040 500 1123
hakola.jukka@gmail.com

ULMALAN NUORISOREURA RY
Miesten joukkue:
Antti-Pekka Valta
puh. 050 375 4631

Naisten joukkue:
Jaana Saarivainio
puh. 044 306 0309
jaana@hotmail.com
www.ulmala.org

SULKAPALLO

SULKASATO RY
Pertti Petäjä
p. 044 534 4207
peepee40@luukku.com
www.sulkasato.net

SUUNNISTUS

IISALMEN VISA RY / SUUNNISTUS
Leena Kukkonen
p. 050 535 0945
www.iisalmenvisa.com

TAEKWONDO

IISALMEN TAEKWONDO RY
Pekka Taskinen
p. 0440 624 999
pekka_taskinen@hotmail.com
www.iisalmentaekwondo.com

TAITOLUISTELU

IISALMEN TAITOLUISTELIJAT RY
Juuso Savolainen p. 050 550 7414
juuso.savolainen@k-supermarket.fi
www.iisalmentaitoluistelijat.fi
Paula Tikkanen p. 050 586 8995

TANSSI

ULMALAN NUORISOSEURA RY
Kaisa Silaskivi
puh. 040 538 8600
Mirja Hynynen
puh. 050 575 8346
Petri Röytiö, petri@aunosusi.org
www.ulmala.org

NUORISOSEURA NUORI IISALMI RY
Anu Hynynen
p. 044 575 6929
nuori.iisalmi@gmail.com
www.nuori-iisalmi.fi

TENNIS

IISALMEN TENNISSEURA RY
Esa Lehtola
p. 050 362 8062
seuran p. 0440 816 591
its@iisalmentennisseura.net
www.iisalmentennisseura.net

TIKANHEITTO / DARTS

KUOHUN TIKKA RY
Ville Karppinen
p. 044 999 3114

TRIATHLON

IISALMEN VISA RY / TRIATHLON JA PYÖRÄILY
Marika Moilanen
p. 044 328 4664
www.iisalmenvisa.com
www.facebook.com/
Iisalmenvisatriathlonpyoraily

UINTI

IISALMEN UIMARIT RY
Veli-Matti Perälä
p. 0400 200 488
verma.perala@gmail.com

URHEILUSUKELLUS

IISALMEN URHEILU-SUKELTAJAT RY
Ari Tissari
p. (017) 825 977, 040 556 3770
tissari2@dnainternet.net

LOST DIVERS RY
Kari Sonninen
p. 044 545 5255
www.lostdivers.fi
kari.sonninen@gmail.com

VAPAAOTTELU

NHB IISALMI RY
Tarmo Ruotsalainen
p. 044 535 0897
tarmoruotsalainen27@gmail.com
www.nhbi.wordpress.com

VALJAKKOHIIHTO

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA SEURAKOIRAYHDISTYS
Heikki Hiltunen
p. 050 353 0872
heikki.hiltunen@elisanet.fi
www.iksy.net

VENEILY

IISALMEN PURSISEURA RY
Pia Hakkarainen
p. 044 323 9049
pia.haikarainen@fimnet.fi

VOIMISTELU

IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY
Katja Puustinen
p. 045 110 6025
katja.puustinen74@gmail.com
www.iina.fi

LIIKUNTASEURA OTE RY
Jaana Innanen
p. 050 309 9391
liikuntaseuraote@gmail.com

YLEISURHEILU

IISALMEN VISA RY / YLEISURHEILU
Eero Väänänen
p. 044 273 4095
www.iisalmenvisa.com

IISALMELAISIA NUORISOJÄRJESTÖJÄ

HERNEJÄRVEN NUORISOSEURA OY
Ari Hynynen
p. 050 361 4719

IISALMEN 4 H-YHDITYS RY
Elina Malmivaara
p. 050 385 0085
iisalmi@4h.fi

IISALMEN KORVENKIERTÄJÄT RY
Jukka Väisänen
p. 0400 299 402
jukkav@saunassa.com

IISALMEN LIVE-ROOLIPELAAJAT RY

IISALMEN NUORISOTUKI RY / KEHYPAJA
Toiminnanjohtaja:
Petri Karhu
p. 044 521 0051
petri.karhu@intry.fi

IISALMEN VESAISET RY
Jaana Tuovinen
p. 050 571 5910
jaana.tuovinen1@gmail.com

NUORISOSEURA NUORI IISALMI RY
Päivi Herd
p. 044 066 1245
nuori.iisalmi@gmail.com
www.nuori-iisalmi.fi

NUORISOSEURA VÄINÄMÖISEN VIIKATE RY
Raija Leinonen
p. 050 347 8133
leinonenraija@netti.fi

PÖRSÄNMÄEN NUORISOSEURA RY
Kaija Saarela
p. 044 302 5763
kaija.saarela@gmail.com

RUNNIN NUORISOSEURA RY
Risto Nousiainen
p. 040 574 1477

ULMALAN NUORISOSEURA RY
pj. Kaisa Silaskivi,
puh. 040 538 8600
siht. Mirja Hynynen
puh. 050 575 8346
mirja.hynynen@luukku.com

YLÄ-SAVON NUORISOSEUROJEN LIITTO RY
Kyösti Marin
p. 0440 186 977

Olemme rakentaneet hyvinvoinnistaan huolehtiville liikunnallisia ympäristöjä ja tarjoamme osaavaa ohjausta.
Palvelemme vuosittain mm. noin 160 000 uimahalli-/kuntosalikävijää.
Tarjonnassamme on noin 50 viikottaista ryhmää aikuisväestölle ja erityisryhmille sekä altaalla että voimistelutiloissa.

Iisalmen uimahalli ja kuntosali

Allasosasto:
- 25 m kuntouintiallas
- opetusallas
- monitoimiallas poreineen
- pienten lasten allas
- höyry- ja tilaussauna
- allaskahvio

Kuntosali:
- painopakka- ja vipuvarsi laitteet ja vapaat painot
- aerobiset laitteet
- kuntosaliohjelmien laadinta
- kuntotestaus

www.iisalmi.fi/uimahalli

Kankaan liikuntapuiston alueelta löytyvät mm. kuntosali ja uimahalli, jää- ja liikuntahalli, tekonurmikenttä, tennis- ja keilahalli, kuntokeskus sekä hiihtolatu ja lenkkipolku kuntoiluvä-lineineen, Parkourpuisto.ja MOBO- rata (mobiilisuunnistus).

1. Kankaan liikuntapuisto
2. Sankarinniemen stadion
3. Jalkapallohalli
5. Kangaslammin kentät
6. Haukiniemen kentät
7. Nuorisotalo
8. Avantouinti ja Pursiseura
9. Luuniemen tenniskentät
10. Koljonvirran ratsastustalli
11. Cityreitit
12. Väestönsuojan 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

Vapaa-aika-palvelukeskus

Joukolankatu 15
www.iisalmi.fi/liikuntapalvelut

Liikuntapalvelut:

Pekka Partanen
p. 040 545 4567

Tilavaraukset: Kaija Herd
p. 040 830 2703

Vapaa-aikatilat ja –alueet, kunnossapito:

Ilkka Pellikka
p. 040 5889051

Nuorisopalvelut:
Tarja Immonen
p. 040 5454546

Uimahalli

kassa, kahvio
p. 040 350 2534
allasosasto p. 040 350 2528
kuntosali p. 040 830 2700

Jäähalli p. 040 543 4984
Jääkiekkokaukalo, sisäharjoittelurata, kesällä rullakiekkokenttä ”sankkuri”
Liikuntatila 30x40m
salibandy-/futsalkenttä
6 sulkapallokenttää
3 lentopallokenttää
2krs:ssa 220m2 tatami

Jalkapallohalli
p. 040 830 2703 kuva
Ylipainehalli, pelialue ”jalishalli” 87x45m, kumirouhepinnoitteinen tekonurmimatto

Lähin liikuntapaikka alkaa kotioveltasi

Monipuolinen ja kaunis savolainen ympäristö houkuttelee jäämään ulos ja nauttimaan raittiista ilmasta.

Harrastehaulla voit etsiä sinua kiinnostavia harrastuksia Iisalmen seudun kattavasta valikoimasta: www.iisalmi.fi/harrastehaku

Retkikarttapalvelu

Tarjoaa tarkat kartat, joista voit etsiä Metsähallituksen metsäs-tys- ja kalastuskohteita, retkeilyyn sopivia kohteita ja retkeilypalveluita. Toimii hyvin myös mobiililaitteissa.

www.retkikartta.fi.

Paloisvuoren liikunta-alue tarjoaa aktiviteettejä vuoden ympäri –laskettelurinteestä lenkkeilymaastoihin ja maastopyöräreitistöön. Paloisvuorella on myös ulkokuntoiluvälineet, pulkkamäki, luonto- ja koirapolku,kiintorastit sekä 18 korinen frisbeegolfrata. Laskettelukaudella asiakkaita palvelee kahvio. Rinteen juurelta löytyy myös laavu ja kota.

www.iisalmi.fi/paloisvuori

p. 040 830 2703

Iisalmi sijaitsee vesistön ympäröimänä hiihto- ja ulkoilukeskus Paloisvuoren vieressä. Erilaiset väylät, reitit sekä piha- ja puistoalueet ovat kaikkien käytettävissä.

- Paloisvuoren hiihto- ja ulkoilualue
- cityreitit
- kelkkareitistö
- Sikokallion retkeilyalue
- Vene- ja melonta reitistö
- Koljonvirran ja Soidinvuoren vaellusreitit
- taukopaikat 24 kpl

Liikuntapaikkoja Iisalmessa

Peltosalmen lähiliikunta-alue
- mm. skeittipark, frisbeegolfrata, monitoimi-areena ja seikkailupolku

Sankarinniemen stadion
p. 040 830 4365
- 8 kestopäälysteistä juoksurataa, nurmikenttä, 1500 hengen katettu katsomo

Kentät

Haukiniemi
p. 040 830 2620
- jalkapallo- ja pesäpallo-kentät, beachvolley (nurmi- ja hiekkakentät)

Kangaslampi
p. 040 8302621
- nurmi- ja beachvolley kentät

Luuniemen tenniskeskus
8 massakenttää
www.iisalmentennisseura.net

Uimarannat 4 uimarantaa, 9 uimapaikkaa, avantouinti
p. 0400 816653

Kuntoklubi Pelixir
kuntosali, ryhmäliikunta, keilailu www.pelixir.fi

Golf, Ahmon 9-reikäinen kenttä www.ysg.fi
p.017 812 454

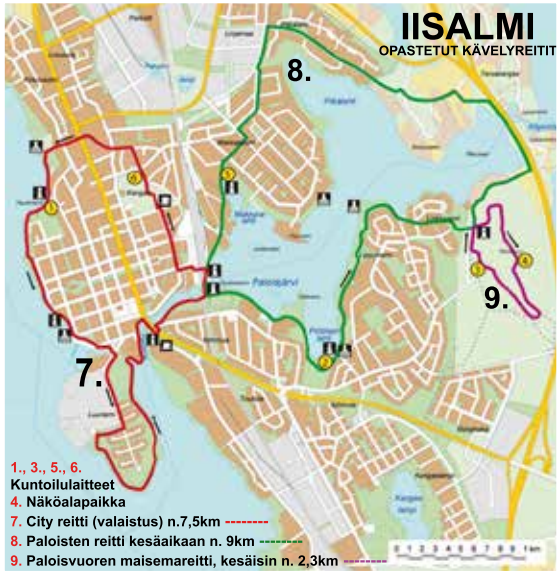
Ammunta
Hanhilammen ampumarata - skeet-, trap-, pienosihirvi-, hirvi-, kivääri- ja pistooliradat

Ratsastustalli- ja maneesi
Koljonvirran ratsastajat ry
p. 017 749 292

Iisalmen pursiseura
www.iisalmenpursiseura.fi

Reittikartat
Matkailuneuvonta
Riistakatu 5
p. 040 355 1632

Vapaa-aika-palvelukeskus
Joukolankatu 15
p. 040 830 2703



FeelMe- nuorten toiminnallinen hyvinvointihanke on Iisalmen kaupungin vapaa-aikapalvelukeskuksen hanke, jonka rahoittajana toimii Ylä-Savon Veturi ry.

Hankkeen yleisenä tavoitteena on nuorten hyvinvoinnin, oman osallisuuden ja vaikuttamisen lisääminen. Erityistä huomiota kiinnitetään kylien ja asuinalueiden nuorten aktivoimiseen ja innostetaan heitä osallistumaan toivomansa toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Tavoitteena on luoda nuorten tarpeista ja näkökulmista lähtevää matalan kynnyksen harrastustoimintaa nuorille.

FeelMe-hanke ja Ylä-Savon Ohjaamo -hanke käynnistävät elokuussa Suunta210 -mobiilipelin, jolla tutustutetaan nuoret Iisalmen harrastustoimintaan. Peli päättyy 2.10. Suunta210 -tapahtumaan, johon yritykset, seurat ja järjestöt voivat tulla esittelemään omaa toimintaansa maksutta.

Hankeohjaaja Maarit Aho, p. 040 648 3219, maarit.aho@iisalmi.fi

Facebook: FeelMe-hanke, Hankeohjaaja Maarit sekä Suunta210

Instagram: FeelMe-hanke

Iisalmi liikkuu viksusti on Iisalmen pyöräilyn ja kävelyn edistämishanke. Liikenneviraston rahoittamalla hankkeella pyritään lisäämään pyöräilyä ja kävelyä etenkin koulu- ja työmatkoilla. 2015 valmistuneen Iisalmen pyöräilyn ja kävelyn edistämisohjelman mukaan iisalmelaiset liikkuvat paljon lyhyitä matkoja töihin, kouluun ja asioille. Valitsetko sinä auton vai omat lihakset parin kilometrin matkalle?

Hanke järjestää syksyllä 2016 kilometrikisan. Iisalmi liikkuu viksusti –viikkoa vietetään 19. - 25.9. Samalla on käynnissä liikkumisen unelmakuukausi.

Hankeohjaaja Sari Mulari, p. 040 647 2221, sari.mulari@iisalmi.fi

Hankkeen blogi: www.iisalmensanomat.fi.

Yhteisö Blogit Iisalmi liikkuu viksusti

Facebook-ryhmä: Iisalmi liikkuu viksusti

Instagram: iisalmiliikkuuviksusti #iisalmiliikkuuviksusti

Vapaa-aikakeskuksen hankkeet www.iisalmi.fi

Kulttuuri ja liikunta Hankkeet

Iisalmen uimahalli

UIMAHALLI AVOINNA

Ma	klo 9.00 - 21.00
Ti	klo 9.00 - 21.00
Ke	klo 6.00 - 21.00
To	klo 9.00 - 21.00
Pe	klo 9.00 - 21.00
La	klo 11.00 - 17.00
Su	klo 11.00 - 17.00

Lipunmyynti päättyy tuntia ennen sulkeutumista.

Kuukausi-, sarja-, yritys- ja seniorikortilla pääsee kuntosalille maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin jo kello 8.00.
Kassapalvelut ja allasosasto avoinna klo 9.00 alkaen.

www.iisalmi.fi/uimahalli
p. 040 350 2534

Iisalmi LIIKUNTAPALVELUT

Upeissa Aittokoskenmaisemissa Sonkajärvellä

- Työhyvinvointi- ja kokouspalvelut
- Kinestetiikka- ja Avekkikoulutukset
- Ohjattu liikunta, myös erityisryhmille
- Kaikki järjestyksenvalvojan koulutukset

Koululla uudet upeat 20 hlön sauna- ja oleskelutilat av-varusteilla.
Perinnesauna 20 hlölle joenrannassa, oleskelutila av-varusteilla, terassi, palju.

Aittokoskentie 553, Sonkajärvi
P. 040 5077 535 | info@hombu.fi
facebook.com/aittokoski | www.hombu.fi

LIIKUNTAKESKUS HOMBU

Monipuolista fysioterapiaa

JK FysioPalvelu
Fysioterapeutti Jyrki Kettunen

Iisalmen uimahalli
☎ (017) 818 463
www.jkfysio.fi

UUTTA:
Sähköakupunktio (PENS-hoito) - tehokas kivunhoitaja!

Liikuntapalvelut ammattitaidolla!
- personal training / liikunnanohjaus
- työyhteisön hyvinvointipalvelut

Fi-liikuntapalvelut

www.liikuntapalvelut.fi
katariina@liikuntapalvelut.fi
Tel: 045 1293 129