

Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 28.8.-17.12.2017

Sisäliikuntaryhmät

Maanantai

Päiväjumppa tatami
klo 11.00-12.00 ja 12.15-13.15

Istumalentopallo Kilpijärven koulu
16.30-18.00

HIIT uimahallin voimistelusalilla
17.30-18.00

Jooga, jatkoryhmä
Juhani Ahon alasali 17.30-19.00

Miesten kuntoliikunta
Edvin Laineen koulu 19.00-20.30

Erityisryhmien sisäliikunta

Maanantai

Kehitysvammaisten liikunta
Toimisäätiö 9.15-10.00

Kehitysvammaisten liikunta
(Purje) I-ryhmä 10.00-10.45

Aivohalvauksuntoutujien liikunta
Palvelukeskus Ilvolanpirtti 12.00-13.00

Reumaoireisten / liikuntarajoitteisten
liikunta Palvelukeskus Ilvolanpirtti
13.15-14.15

Vesiliikuntaryhmät

Maanantai

AquaPower
monitoimiallas 18.30-19.15

Erityisryhmien vesiliikunta

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 voimistelusalilla 13.00-13.45

Kahvakuulatreeni
nuorisotalo 17.00-18.00

Jooga, alkeisryhmä
Juhani Ahon alasali 17.00-18.30

Kuntonyrkkeily uimahallin
voimistelusalilla 18.30-19.45

Niska-hartiajumppa
nuorisotalo 18.30-19.30

Tiistai

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

Pielaveden sydänyhdistyksen
vesivoimistelu monitoimiallas
18.00-18.45 (19.9.17 alkaen)

Keskiviikko

Senioritanssin alkeet nuorisotalo
9.30-10.30

Boot Camp uimahallin voimistelusalilla
17.30-18.15

Venyttely ja rentoutu nuorisotalo
18.00-18.45

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
nuorisotalo 13.30-15.00

Keppi jumppa nuorisotalo 16.30-17.30

Kahvakuulatreeni nuorisotalo
18.00-19.00

Torstai

Kehitysvammaisten liikunta
(Purje) II-ryhmä
10.00-10.45

Liiku Mieli Hyväksi- sählyryhmä
mielenterveyskuntoutujille
liikuntahalli 15.00-16.00

Torstai

Päevän 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
8.00-9.15

Perjantai

Liiku Mieli Hyväksi- palloiluryhmä
mielenterveyskuntoutujille
liikuntahalli 15.00-16.00

Lauantai

Kuntosalicircuit uimahallin
kuntosali 10.00-11.15

Foam roller kehonhuoltotunti,
kerran kuukaudessa 11.30-12.15

Lauantai

Vauvauinti monitoimiallas
8.00-11.00, useita ryhmiä

Hinnasto:

Kahvakuula-, kuntonyrkkeily-,
foamroller-, Boot Camp- ja HIIT-
tunneille ennakkoilmoittautuminen
sähköisesti
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€ / 3€
kertamaksu, allasjumppiin lisäksi
sisäänkäymäksu

vauvauinti 20€/kerta

seniorikortti 72€ / (1.7.-31.12.2017)



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