

Ohjatun liikunnan kalenteri 2023-2024



Elämäni
kunnossa
By Iisalmi

LIIKUNTAIHMEITÄ



www.iisalmi.fi/liikunta

SISÄLLYSLUETTELO

Sisäliikuntaryhmät	6
Vesiliikuntaryhmät	8
Erityisryhmien sisäliikunta	10
Kuntosalin ohjaukset ja ohjauspaketit	12
Kuntotestien esittely	14
Uimahalli Saukon uudet kortit	15
Voimaa vanhuuteen toiminta	16
Uimakoulut ja vesiliikunta	17
Lasten- ja nuorten liikunta	18
Eskareiden liikuntakalenteri	19
Saukko Iisalmen uimahalli	22
Uimahallin aukioloajat	28
Iisalmen liikunta- ja nuorisojärjestöt	29
Iisalmen liikuntapaikat	32

HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖ IISALMESSA

Hyvinvoivat asukkaat ovat elinvoimaisen kaupungin edellytys. Iisalmelaisten halutaan olevansa Elämänsä kunnossa! Hyvinvoinnin edistäminen on yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja kaupungin sisällä. Kaupunki tarjoaa monipuolisia matalankynnyksen liikuntapalveluita sekä mahdollistaa useita maksuttomia olosuhteita, kuten lähiliikunta-alueita, ulkokuntosaleja ulkoilureittien varrella, kattavan latuverkoston, frisbeegolftratoja sekä kenttiä eri lajien harrastamiseen. Olosuhteita on luotu ja kehitetään koko ajan niin, että harrastaminen on mahdollista ympäri vuoden eri puolilla kaupunkia.

Yritysten sekä järjestöjen tekemä työ iisalmelaisten hyvinvoinnin edistämiseksi on korvaamatonta ja mahdollistaa osallistumisen juuri jokaiselle oman näköiseen vapaa-aikaan. Mikäli etsit vielä omaa merkityksellistä harrastetta, kannattaa tutustua myös yritysten palveluihin sekä yhdistysten ja järjestöjen toimintaan. Iisalnessa toimii mm. useita aktiivisia kyläyhdistyksiä ja eläkeläisjärjestöjä, joten jokaiselle löytyy varmasti itselleen mieluisa harrastus tai vapaaehtoistehtävä.

#elämänikunnossa #byiisalmi #ihmeenhyvässäkunnossa

Hyvinvointi- ja osallisuuskoordinaattori

Hanna Holopainen

hanna.holopainen@iisalmi.fi p. 040 619 5795



IISALMEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

PL 15, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI

Syyskausi 28.8.-16.12.2023 (ei ohjauksia viikolla 42)

Kevätkausi 8.1.-28.4.2024 (ei ohjauksia viikolla 10)

Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämiin liikuntaryhmiin pääset osallistumaan lunastamalla ohjatun liikunnan kortin (syyskausi / kevätkausi), 10-kerran kortin, seniori- tai Saukkorannekkeen. Ohjauksiin pääset myös käteismaksulla. **Tarkista muuttuneet ohjausmaksujen hinnat s. 6-7.**

Ohjatun liikunnan kausikortin hinta syksyllä 2023 on 45 €. Kortti käy myös ohjausmaksuksi vesijumppiin. Kausikortteja myydään uimahallin kassalla. **Lue lisää uusista korteista s.15.**

Tiedustelut Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämistä ryhmistä saat numeroista 040 830 2700 ja 040 350 2534, vesiliikuntaryhmistä 040 350 2528.

www.iisalmi.fi/saukkouimahalli

www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta

Facebook: saukko uimahalli

facebook: iisalmen liikuntapalvelut

Instagram: saukko uimahalli


instagram: iisalmen liikuntapalvelut




Iisalmen liikuntapalveluiden ryhmien värit

 haastava tunti

 hieman haastavampi tunti

 helppo tunti, sopii kaikille

 erittäin helppo tunti

 yhdistyksen jäsenille

 mielenterveyskuntoutujille



**Ilmoittautuminen osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iisalmi
HUOM! vain ryhmät joihin merkattu "ennakkoilmoittautuminen"**

■ Kahvakuulatreeni

Ti klo 17.00-18.00 Nuorisotalo
(ennakkoilmoittautuminen max 25 hlö)
Kahvakuulaharjoittelussa käytät koko kehoasi tehokkaasti koko tunnin ajan, mikä lisää runsaasti energian kulutusta. Vaihtelevat harjoitustavat ja kuulailutekniikat kehittävät loistavasti kehonhallintaa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Saatavilla eri kokoisia kuulia 4-24kg.

■ Kuntonyrkkeily

Ti klo 18.30-19.45
Uimahallin voimistelusalii
(ennakkoilmoittautuminen max 16 hlö)
Tunnit sisältävät monipuolisia nyrkkeily- ja lihaskuntoharjoituksia unohtamatta nyrkkeilytekniikoiden opettelua. Tunti haastaa koko kehon hengityselimistöä myöten. Laji on loistava mm. niska- hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyyn. Osallistumisen edellytyksenä on alkeiskurssin käyminen. Alkeiskursseja voit tiedustella uimahallilta.

■ Lihaskuntopatteri

To klo 18.00-19.00 Nuorisotalo
(ennakkoilmoittautuminen max 20 hlö)
Ohjaus sisältää tehokkaan harjoitusosion, joka vaihtuu 4 viikon välein. Kokonaisvaltaiset ja monipuoliset liikkeet kehittävät lihaskuntoa, hapenottoa sekä vartalon hallintaa. Tunnilla käytetään runsaasti erilaista pienvälineistöä sekä hyödynnetään kehonpainoliikkeitä.

■ Kuntosalicircuit

La klo 10.00-11.00 uimahallin kuntosalii
Monipuolinen ja tehokas tunti kierto- tai patteriharjoittelulla. Kehittää lihaskuntoa ja hengityselimistöä. Liikkeet tehdään vapailla painoilla, laitteilla ja kehonpainolla. Sopii hyvin aloittelijoille tai enemmän liikkuville. (tähän ryhmään ei ilmoittautumista).

**Sivun 6 ohjauksiin kertamaksu 7 € / 5 € opiskelijat.
Tunneille pääset myös 10-kerran kortilla (60 €) tai saukkorannekkeella (400 €). Kortteja voit ostaa uimahallilta.**

■ Päiväjumppa

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

Jooga

■ Alkeisryhmä ma klo 16.30-17.45

■ Jatkoryhmä ma klo 18.00-19.15
Edvin Laineen koulu

■ Alkeis- ja päiväryhmä
to klo 13.30-14.45 Nuorisotalo
Ryhmissä harjoitellaan ns. lempeää joogaa. Keskeisinä osina ovat liike, asennot ja lepo.

■ Miesten kuntoliikunta

Ma klo 17.00-18.30 Juhani Ahon koulu alasali. Perusjumppaa 45 min + 45 min lentopalloa.

■ Ikääntyvien miesten jumppa

Ti klo 13.00-13.45 nuorisotalo
Helppoa ja monipuolista 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 jumputaan hieman tehokkaammin.

■ Niska- hartiajumppa

Ti klo 18.15-19.15 Nuorisotalo
To klo 11.00-11.45 liikuntahallin yläkerta
Hypytyöntä jumppaa, jossa tehdään monipuolisia harjoitteita lihaskunnan kehittämiseksi, liikeratojen säilyttämiseksi ja kipujen lievittämiseksi.

■ Tanssillinen liikunta

Ke klo 10.00-10.45 liikuntahalli
Heittäydy musiikin vietäväksi. Tule kohotamaan kuntoa ja parantamaan koordinaatiotaitoa helpoin askelkuvioin. Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

■ Kuntojumppa

To klo 16.30-17.30 nuorisotalolla
Monipuolista perusjumppaa vaihtuvilla teemoilla.

■ Senioricircuit

Pe klo 8.00-9.00 uimahallin kuntosali
Osallistumismaksu: **seniorikortti tai eläkeläisten sisäänpääsymaksu.**
Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla ja oman kehon painolla ohjaajan opastamana. Iloisessa treeniympäristössä kehität itseäsi monipuolisesti.

■ Lentopallo

(ohjatun liikunnan kortilla)
Pe 17.30-19.00 (enemmän pelanneet)
Kangaslammin koulu
Su 17.30-19.00 (Kaikki pelaa pelivuoro)
Kilpijärven koululla

Sivun 7 ryhmään ohjausmaksu 5 € / ohjatun liikunnan- / 10-kerran kortti, seniori- tai saukkoranneke.

UIMAHALLI SAUKOSSA ON MAHDOLLISUUS MONIPUOLISEEN VESILIIKUNNAN HARRASTAMISEEN

Vesiliikuntaryhmiin pääset osallistumaan maksamalla ohjaus- ja sisäänpääsymaksun kassalle.

Ohjausmaksun voit kuitata myös 10-kerran jumppakortilla, seniorirannekkeella, ohjatunliikunnan kortilla tai saukkorannekkeella.

Käytössä myös virtuaalivesijumppa omatoimiseen vesijumppaan sekä mahdollisuus kuntouintiin tai vesijuoksuun 6-rataisessa kuntouintialtaassa.



■ Tehotreeni

Ma klo 18.30–19.15, vesijumppa-allas
Tule haastamaan itsesi vedessä. Tehokas vesitreeni nostaa sykettä ja haastaa lihaskuntoasi kokonaisvaltaisesti. Tunti soveltuu kokeneemmille vesiliikkujille.

■ Aamuvesitreeni

Ti klo 7.00–7.30, vesijumppa-allas
Reipas aamunavaus, joka sopii kaikille aamuvirkuille vesiliikkujille kuntotasosta riippumatta. Tunti sisältää monipuolisesti aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä lyhyet loppuvenyttelyt. Vaihtelevuutta ja tehoa saadaan erilaisilla välineillä sekä sopivilla rytminvaihteluilla.

■ Päivän vesitreeni

Ti ja to klo 14.15–14.45, vesijumppa-allas
Tule kehittämään kuntoasi kokonaisvaltaisesti. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä, vaihdellaan tempoa ja liikkeitä monipuolisesti, sekä pidetään huolta kehon liikkuvuudesta. Soveltuu vasta-alkajille ja kokeneemmille vesiliikkujille.

■ Kevyt päivävesitreeni

Ke klo 14.15–14.45, vesijumppa-allas
Tule kehittämään kuntoasi kokonaisvaltaisesti. Liikkeet ovat helposti opittavia, jumpassa voidaan käyttää erilaisia

välineitä, vaihdellaan tempoa sopivissa määrin sekä pidetään huolta kehon liikkuvuudesta. Soveltuu hyvin myös vasta-alkajille.

■ H2O Gymstick vesitreeni

To klo 18.30–19.30
Iisalmen uimahalli / vesijumppa-allas
Gymstick H2O on tehokas ja monipuolisesti kehoa haastava treeni vesiliikuntaan suunnitellulla gymstickillä. Tunnin mittaisen harjoituksen aikana tulee 10 erilaista liiketrioa (kolmen liikkeen sarja) lyhyillä vaihoilla liikkeestä ja triosta toiseen. Tunti sisältää alkulämmittelyn musiikin tahtiin, työosuuden ja loppuvenyttelyn. Ohjaaja antaa opastusta vastuksen valintaan sekä gymstickin käyttöön. Soveltuu kaikenlaisille kuntoilijoille.

■ Vauvauinti

La klo 8.00–11.00, allasosasto
Uinteihin on mahdollista osallistua vauvan ollessa vähintään kolmen kuukauden ikäinen. Ennakoilmoittautuminen ja lisätiedot allasosastolta. Lisätiedot uusien ryhmien alkamisajankohdista ja ilmoittautuminen ryhmisiin 040 350 2528.

sano savkko!



ERITYISRYHMIEN SISÄ- JA VESILIIKUNTA

■ Kehitysvammaisten liikunta

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 aivohalvaus-kuntoutujille. Ohjaukset sisältävät kohderyhmälle sopivaa liikuntaa istuen tai seisten aivohalvaus-kuntoutujille. Välineitä käytetään monipuolisesti.

■ Reumaoireisten/ liikuntarajoitteisten liikunta

Ma klo 13.15-14.15,

Palvelukeskus Ilvolanpirtti

Liikuntaryhmä on suunnattu reumaoireisille/ liikuntarajoitteisille. Sisältää kohderyhmälle sopivaa monipuolista liikuntaa istuen tai seisten. Käytössä pienvälineitä. Tunneilla kehitetään tasapainoa, käden ja jalan koordinaatiota sekä liikkuvuutta.

■ Istumajumppa Ikääntyville

Ti klo 10.00-10.45 Nuorisotalo

Ke klo 11.00-11.45 Lippuniemen seurakuntatalo

Ke klo 12.30-13.15 Kaivokatu 4 Perusjumppaa istuen kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

■ Iisalmen ja Sonkajärven invalidien vesijumppa

Ma klo 14.15–14.45, vesijumppa-allas

Jumppa on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.

■ Soveltava vesiliikunta

Ti klo 15.00–15.30, vesijumppa-allas

Tule pitämään huolta kehostasi. Jumppa sopii hyvin esimerkiksi tules-asiakkaille, astmaatikoille, reumaatikoille ja muille liikuntarajoitteisille, jotka haluavat kuntouttavaa jumppaa keholleen. Liikkeet ovat nivelille lempeitä, syke pidetään matalalla ja tempo maltillisena.

■ Pielaveden sydänyhdistyksen vesijumppa

Ti klo 18.30-19.15, vesijumppa-allas

Jumppa on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.

■ Vieremän ikääntyneiden vesijumppa

Ke klo 14.15–14.45, vesijumppa-allas

(vain Vieremän ikääntyneille)

■ Kevyt soveltava vesiliikunta

To klo 15.00–15.30, vesijumppa-allas

Tule pitämään huolta kehostasi. Jumppa sopii hyvin esim. tules-oireisille, astmaatikoille, reumaatikoille ja muille liikuntarajoitteisille, jotka haluavat kuntouttavaa jumppaa keholleen. Liikkeet ovat nivelille lempeitä, syke pidetään matalalla ja tempo maltillisena. Ajoittain voidaan käyttää kevyitä välineitä vastuksena, mutta pääasiassa vastuksena toimii vesi.

Soveltavan liikunnan ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät sairauden, vamman tai muun toimintakykyä heikentävän tilanteen vuoksi voi osallistua yleisiin tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Ryhmät sopivat myös pitkän sairauden jälkeen liikunnan pariin palaaville henkilöille.

LIIKU MIELI HYVÄKSI RYHMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Osallistumismaksu: **LIIKU MIELI HYVÄKSI** – kausikortti

■ Vesivoimistelu

Ma klo 15.00-15.30, vesijumppa-allas

Vesijumpan tempo on vaihtelevaa ja vesijumppavälineitä käytetään ajoittain. Ohjaus sisältää lämmittelyn, aerobista kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua sekä loppuvenyttelyä.

■ Liiku mieli hyväksi - Liikunta- ja venyttelyryhmä mielenterveyskuntoutujille

Ti klo 14.00-14.45 Iisalmen liikuntahallin yläkerta (tatami)

■ Liiku mieli hyväksi - Kuntosali- ja palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille

Ke klo 12.30, Iisalmen uimahallin kuntosali (ei ohjausta)

Ke klo 14.30-16.00 Iisalmen liikuntahalli (ei ohjausta)

■ Liiku mieli hyväksi - Sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille

To klo 14.30-16.00 Iisalmen liikuntahalli (ei ohjausta)

■ Liiku mieli hyväksi - Palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille

Pe klo 14.30-16.00, Iisalmen liikuntahalli (ei ohjausta)

Liiku mieli hyväksi

KAUSIKORTTI

SYKSY 2023

Hinta 10 €

Iisalmen kaupunki / Iisalmen liikuntapalvelut
Iisalmen Mielenterveystuki ry

**Elämäni
kunnossa**

By Iisalmi

OHJAUSTA JA KUNTOTESTAUSTA

Uimahalli Saukon kuntosalilla pystyy harjoittelemaan niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin kuntoilijat. Käytössä on monipuolinen kuntosalilaitteisto sekä vapaita painoja ja pienvälineitä.

Kuntosalimme on niin sanottu matalan kynnyksen sali, mikä sopii hyvin aloittelijoille ja ikääntyneille. Kuntosalilla ohjaaja antaa vinkkejä harjoitteluun ja neuvoo tekniikoissa.

Kuntosaliohjaukset

Jos haluat perusteellisen opetuksen sinulle sopivimpiin liikkeisiin kannattaa varata aika kuntosaliohjaukseen. Ammatillainen suunnittelee jokaisen tarpeille ja taidoillemme sopivan kokonaisuuden ja opettaa liikkeet huolellisesti, että harjoittelun aloitus olisi helpompaa. Ohjauksessa huomioidaan mm. ajankäyttö, kokemus kuntosalilta, tavoitteet ja rajoitteet. Ohjauksesta saat hyvät ohjeet kuvien ja tekstien kera omatoimista harjoittelua varten.

Harjoitusohjelmat voivat olla monijakoisia ja niitä voidaan suunnitella myös kotivälineillä tehtäväksi. Ohjauksen aikana saat myös tarvittaessa vinkkejä ravitsemukseen ja elämäntapamuutokseen.

Kuntosalivastaavana ja ohjaajana toimii Liikunnan ohjaaja AMK ja personal trainer Juho Ruotsalainen.



OHJAUSPAKETIT KUNTOSALILLE

Kuntosaliohjelman laadinta 30 €

- Henkilökohtaisesti räätälöity ohjelma /ohjelmat suunnitellaan jokaiselle sopivaksi.
- Ohjaaja opettaa ohjelman liikkeet ja laitteet, vammat ja rajoitteet huomioidaan
- Ohjelma kuvien ja ohjetekstien kera samalla kertaa mukaasi

Tsekkauspaketti 40 €

- Kehonkoostumusmittaus + kuntosaliohjelman laadinta.

Kehittävän harjoittelun paketti 70 €

- Ohjelman laadinta + ohjelman päivitys 2 kertaa.
Ohjelmien päivitys esim. 2-3 kk välein.

Kuntopaketti 70 €

- Kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti)
- Kuntosaliohjelman laadinta + ohjelman päivitys.

Terveyskuntopaketti 125 €

- Kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti).
- Kuntosaliohjelman laadinta + päivitys. Lisäksi kuusi yhteistä harjoituskertaa ohjaajan kanssa, jolloin ohjaaja neuvoo tekniikassa ja tsemppaa.

Lisätiedot ja ajan varaus: 040 830 2700, juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

www.iisalmi.fi/kuntosali



UIMAHALLIN TESTAUSPALVELUT

Kehonkoostumusmittaus 15 €

Mittaus tehdään uudella Inbodyn 570 kehonkoostumuslaitteella. Testiä ei suositella, jos sinulla on sydämen tahdistin tai muu sisäinen lääkinällinen sähkölaite, raaja-proteesi tai keinonivel. Myöskään raskaana oleville testiä ei suositella.

Säännöllisellä seurannalla esim. 2-3 kertaa vuodessa näet, miten harjoittelusi/ruokavaliosi vaikuttaa kehonkoostumukseesi. Tuloksista selviää mm. rasvaprosentti, sisäelinrasva, lihasmassa sekä eri kehonosien lihastasapaino.

Lihaskuntotesti 25 €

Testi räätälöidään asiakkaan kunnon, iän ja tavoitteiden mukaan.

Esimerkiksi:

- ikääntyneille sopiva liikkuvuuden, tasapainon ja tärkeiden voimatasojen mittaus
- kuntoilijoille iän ja kunnon mukainen testaus toistotesteinä
- enemmän liikkuville/ tavoitteellisille harjoittelijoille kuntosalilla max voiman testaus (3 max toistolla) pääliikesuunnille.

Aikaa varatessa saat ohjeet valmistautumiseen. Testeissä huomioidaan rajoitteet ja vammat.

Lisätiedot ja ajanvaraus: 040 830 2700, juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

Hinnat voimassa 2023 vuoden loppuun.



**Testitulokset analysoidaan ohjaajan kanssa,
samalla saat ohjeita liikuntaa ja ravitsemukseen**

UIMAHALLI SAUKON UUDET KORTIT



Saukkoranneke 400 €

- Sisältää pääsyn kaikkiin liikuntapalveluiden ryhmiin (ei sisällä: vauvauinti, kuntonyrkkeilyn alkeiskurssi ja muut vastaavat kurssit)
- Kuntosalin ja allasosaston käyttö 1 x päivässä (allasosasto aukioloaikojen mukaan, kuntosali 6-23)
- Voimassa 12 kk HUOM. kortti on henkilökohtainen



Treenikortti 60 €

- 10 käyntikertaa ryhmiin, joiden ohjausmaksu 7 € (kahvakuula, lihaskuntopatteri, kuntonyrkkeily, kuntosalicircuit)



Jumppakortti 40 €

- 10 käyntikertaa ryhmiin, joiden ohjausmaksu on 5 € (sivun 7 ryhmät sekä vesijumprat)

Kortteja ja rannekeita myydään uimahallilla

Senioriranneke (Vain Iisalmelaisille +65-vuotta täyttäneille)

Kortteja on 3 erilaista

- Vaihtoehto **A** – 100 € voimassa uimahallin aukioloaikoina. Sisältää myös ohjatut jumppamaksut, joihin ei tarvitse ilmoittautua.
- Vaihtoehto **B** – 70 € voimassa uimahallin aukioloaikoina, ei sisällä jumppamaksuja,
- Vaihtoehto **C** – 50 € voimassa ma-pe klo 16 saakka, sisältää jumppamaksut, joihin ei tarvitse ilmoittautua.
- Ranneke sisältää uinnin ja kuntosalin 1 x päivässä, valintasi mukaan myös ohjatun liikunnan
- Ranneke on henkilökohtainen
- Latauksen käyttöaika on 180 pv ostopäivästä ja voimassaolo on kiinteä asetetusta käyttöajasta
- Kuntosali käytettävissä ma-su klo 6-23.
- C-rannekkeella ma-pe klo 6 alkaen. Uimahallin aukioloaikojen ulkopuolella käytetään kuntosalin ulko-ovea.

LIIKUNTAPALVELUT MUKANA VOIMAA VANHUUTEEN TOIMINNASSA

Iisalmen liikuntapalvelut aloitti Ikäinstituutin voimaa vanhuuteen ohjelmassa 2017 syksyllä. Toiminnan tavoitteena on parantaa juuri ja juuri kotona selviävien yli 75-vuotiaiden toimintakykyä, että he saisivat lisää terveitä vuosia elämiseen ja voimia arjen askareisiin. Toiminnalla pyritään myös ennalta ehkäisemään syrjäytymistä.

Iisalmi oli mukana 4 vuoden jakson ajan, jolloin saimme sparrausta toiminnan kehittämiseen ikäinstituutin kautta. Iisalmen liikuntapalveluiden toimintaan on tähän hankkeeseen liittyen kuulunut monenlaista toimintaa esimerkiksi koulutusta vertaisohjajille, järjestöille ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja pienryhmävalmennusta.

Tällä hetkellä pienryhmävalmennus toimii Iisalmen Liven kanssa yhteistyössä. Tavoitteena 10-12 viikon tehojakson aikana on kehittää osallistujien voima- ja tasapaino-ominaisuuksia, ja parantaa sitä kautta arjessa selviytymistä. Tehojaksoille haetaan yli 70 vuotiaita, jolla on hankaluuksia arjessa selviytymisessä.

Tehojakson läpi käynyt on oikeutettu saamaan +65-seniorikortin puoleen hintaan, jolloin pääsee tutustumaan uimahallin kuntosaliin ja jatkamaan hyödyllistä harjoittelua siellä.



Lisätietoja voimaa vanhuuteen ohjelmasta, vinkkejä kotijumppaamiseen, ravitsemukseen tai liikuntapalveluiden järjestämään ryhmäliikuntaan osoitteessa: www.iisalmi.fi/voimaavanhuuteen

VESILIIKUNTA

Vesi on ainutlaatuinen elementti harrastaa liikuntaa! Missään muualla maanpäällä et voi saavuttaa lähes painotonta olomuotoa ilman erityisiä laitteita. Veden ominaisuudet mahdollistavat sen, että voit harrastaa vesiliikuntaa monella eri tavalla terveystäsi hoitaen.

Tiheysominaisuus ja vedennoste mahdollistavat kellumisen. Hydrostaattinen paine kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää sekä kehittää verenkiertoelimistön toimintaa. Vasteominaisuus on se, jota pyritään hyödyntämään käsi- ja jalkaliikkeissä eteenpäin vievänä työntövoimana sekä minimoimaan vaste (vartalonasennolla) uinnissa hidastavana tekijänä.

Vesiliikunnalla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus esim. liikunnasta rasittuneiden tai kipeytyneiden lihasten hoidossa. Vesiliikunnalla saadaan myös kehitettyä lihas- ja hengityselimistön kuntoa.

Monipuolisessa vesiliikunta tarjonnassamme on jokaiselle jumpparyhmälle oma harjoitteiden toteutustapansa, ohjauksen kestoaika, intensiteetti sekä allas, jossa toiminta tapahtuu.

Uimakoulut

Uimahalli Saukon –uimakoulut järjestetään touko-elokuun aikana. Uimakoulut on suunnattu 3–4- ja 5–6-vuotiaille sekä koululaisille. Uimakoulut ovat viikon mittaisia (5 kertaa). Lasten kanssa harjoitellaan oman tason mukaisia, erilaisia uintitehtäviä ja perustaitoja leikinomaisesti – veteen totuttelusta alkeisuimataitoin. Ilmoittautuminen alkaa huhtikuun aikana sähköisesti osoitteessa www.iisalmi.fi/uimakoulut. Lisätietoja allasosastolta puh. 040 3502528.



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Yhtenä Iisalmen kaupungin strategisena tavoitteena on, että kaikilla iisalmelaisilla lapsilla olisi vähintään yksi harrastus.

Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut järjestää, koordinoi ja tukee monella tavalla lasten ja nuoren harrastamista, sekä liikuntaa että muuta vapaa-ajan toimintaa. Teemme tiivistä yhteistyötä varhaiskasvatuksen, koulujen ja järjestöjen kanssa. Hankkeilla pystymme laajentamaan perustoimintaamme, jonka keskiössä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen.

Yleisöluistelu ja maksuttomat perhevuorot

Jäähallin yleisöluistelu jäähallissa sunnuntaisin klo 8-10.

Liikunta- ja jalkapallohallilta on varattavissa maksuttomia vuoroja iisalmelaisten perheiden käyttöön uimahallin kassan kautta.

Nuorisopassi

Nuorisopassi on älypuhelimella toimiva mobiilisovellus, jonka avulla tarjotaan etuja vapaa-ajan harrastuksiin, lajikokeiluihin, kulttuuripaikkoihin, tapahtumiin ja kursseille.



Passin lataus ja edut ovat oppilaille maksuttomia. Nuorisopassin voi ladata kaikki iisalmelaiset 5-9.luokkalaiset. www.iisalmi.fi/nuorisopassi

IHMe Iisalmen Harrastamisen malli

Jokaisella Iisalmen peruskoululla, 10 alakouluja ja yläkoulu, on oma IHMe-harrastuslukupöytäjärjestyksensä, josta tiedotetaan koulujen ja nettisivujen www.iisalmi.fi/ihme kautta. Oppilas voi osallistua toimintaan henkilökohtaisen avustajan, tukihenkilön tai aikuisen harrastuskaverin kanssa. Osassa IHMe-ryhmiä on tarjolla osallistujille maksuton välipala. Toiminta järjestetään yhteistyössä järjestöjen, yritysten ja kaupungin eri toimijoiden kanssa. Tarjolla on reilusti yli 50 eri harrastusryhmää, jotka pohjautuvat oppilaiden toiveisiin.



ESKAREIDEN (+VISKAREIDEN) LIIKUNTAKALENTERI syksy 2023 & kevät 2024

Tähän tiedotteeseen on koottu Iisalmen kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen yhteistyössä järjestämät liikuntatapahtumat. Suurin osa liikunnallisista tapahtumista on suunnattu esikouluikäisille ja tapahtuman järjestelyssä on mukana vastuutahojen lisäksi eri yhteisöjä ja oppilaitoksia. Kalenteri löytyy sähköisessä muodossa osoitteesta: www.iisalmi.fi/liikunta (lasten ja nuorten liikunta). Tapahtumiin pääset myös ilmoittautumaan tästä linkityksestä.



**Liikuntatapahtuma liikuntahallissa viskareille ti 16.4.2024 klo 9.00-11.00
Ilmoittautumiset pe 29.3.2024 mennessä**

**Suunnistustapahtuma viskareille ti 19.9.2023 klo 9.00-11.00
Ilmoittautumiset pe 8.9.2023 mennessä**

**Yleisurheilutapahtuma ke 23.8.2023 klo 9.00-11.00
Ilmoittautumiset pe 11.8.2023 mennessä**

**Erityislasten vesipeuhut uimahallilla ke 30.8. 2023 klo 10-11
Ilmoittautumiset katja.huttunen@iisalmi.fi 11.8.2023 mennessä**

**Luistelutapahtuma esikouluikäisille jäähallilla ke 11.10 2023 klo 8.30 - 11.00 (IPK, lita)
Ilmoittautumiset pe 29.9.2023 mennessä**

**Sählyturnaus liikuntahallilla ke 8.11. 2023 klo 9.00 - 11.00
Ilmoittautumiset pe 27.10.2023 mennessä**

**Liikuntatapahtuma liikuntahallilla ti 28.11. 2023 klo 9.00 - 11.00
Ilmoittautumiset pe 17.11. 2023 mennessä**

**Hiihtokoulut keskitetyillä hiihtopaikoilla tammi-maaliskuussa 2024.
Ilmoittautumiset pe 12.1.2024 mennessä**

**Hiihtokoulujen päätöstapahtuma Paloisvuorella pohjoinen alue ke 28.2. ja eteläinen alue to 29.2.
2024 klo 9.00 - 11.00
Ilmoittautumiset pe 23.2. 2024 mennessä**

**Jalkapallokoulut keskitetyillä alueilla toukokuussa 2024, erillinen ohjelma.
Ilmoittautuminen pe 12.4.2024**

**Eskari Cup Kankaan liikuntapuistossa ke 15.5. 2024 klo 9.00 - 11.30
Kuljetus järjestetään keskitetysti, ilmoittautumiset pe 3.5.2024 mennessä**

**Vakiovuoro liikuntahallissa ja tatamilla keskiviikkoisin alkaen pe 1.9.2023 – 26.4.2024
klo 9.00-10.00. Kaikkien varhaiskasvatyksikköjen käytössä (ei maksuja)**

Varhaiskasvatuksen uimaopetus 3-6 -vuotiaat, tiedustelut uinninohjaajilta p. 040 350 2528

Lisätietoa eskareiden liikunnasta nettisivuilta www.iisalmi.fi/liikunta
ja alueellisilta liikunnan yhteyshenkilöiltä

Hiihdon suorituspaikat ja yhdyshenkilöt:

Lasten hiihdonopetukseen tarkoitetut suorituspaikat löytyvät alla olevista paikoista:

Kangaslampi

Sorsapuisto

Peltosalmi

Makkaralahden kenttä

Haukiniemi

Savonian ranta

Valtion virastotalo

Kilpijärven koulu

Paloisvuori

Haukiniemi

Latujen ja halstereiden reaaliaikaisen kunnossapitotilanteen näette osoitteesta www.iisalmi.fi/ladut.

Hiihtämiseen liittyvistä ajankohdista ja toivomuksista yhteydenotot suoraan alla oleviin numeroihin:

p. 040 830 2620

p. 040 830 2625

p. 040 652 6278



SAUKKO IISALMEN UIMAHALLI

Saukko uimahalli avautui 3.4. 2023. Saukossa on kuusi eri tarkoitukseen sopivaa alasta ja kattavan kuntosali. Pesutiloissa liikkujaa odottaa rentouttava sauna – höyryllä tai ilman. Kokemuksen kruunaa uimahallin kahvila. Kuntosali tarjoaa monia erilaisia ohjauspaketteja, joista löytyy jokaiselle varmasti jotain. Ohjauspaketin varaamalla saat myös ammattitaitoisen opastuksen uuden kuntosalimme laitteisiin ja treenaaminen on turvallista ja mukavaa.

Allasosasto

Kuntouintiallas 25 (6 rataa)

Hyppyyllas (3m ja ponnahduslauta) ja kiipeilyseinä

Lasten opetusallas

Jumppa-allas

Vesihieronta-allas

Sauna ja höyrysauna

Tilaussaunat

Kuntosali 323 neliötä ja voimistelusalit 67 neliötä

Saukko (Lutra Lutra) on Iisalmen nimikkoeläin, mistä juontuu myös uuden uimahallin nimi. Nimeämisessä kuultiin seudun asukkaiden ehdotuksia, joista nokkela vesieläjä pujahti sydämiin sympaattisuudellaan. Saukko on iisalmelaisille myös muutoin tuttu otus, sillä sen on voinut nähdä seikkailemassa pitkin kaupunkia eri puuhissa. Liikunnan leikkisä luonne, uteliaisuus innostua uudesta sekä mukavat kohtaamiset lajitovereiden kanssa ovat Saukolle tärkeitä. Uimahallissa voi nauttia liikunnanilosta, löytää itselle sopivan liikuntamuodon sekä kohdata ystäviä ja uusiakin tuttavvia.



Yhdenmukaisuuden nimissä Saukko julistaa uimahallirauhan. Jokaisella polskijalla on tilaa nauttia liikunnasta, antaen laumassa kaikille ihmeen hyvät mahdollisuudet olla elämänsä kunnossa.

Saukon uimahallirauhan julistus

1. Meitä on kaikenkarvaisia tapauksia, kaikki ainutlaatuisia yksilöitä.
2. Jaamme yhteisen kauniin reviirin, jossa kaikille on tilaa ja rauhaa temmeltää.
3. Lähestymme lajitovereita aina sympatialla ja kiltteydellä.
4. Tutkimme uteliaina ympäristöä työntämättä kuonoamme liian lähelle muita.
5. Annamme lajitovereiden leikkiä arvostelematta heitä.
6. Suhtaudumme toisten kolhuihin ja kommelluksiin kunnioittavasti.
7. Pidämme lajitovereita pinnalla kannustamalla heitä myös elämän ristiaallokossa.
8. Teemme sopivasti tuttavuutta, mutta emme nuuski muiden asioita.
9. Suljemme myös itsemme pehmoiseen halaukseen aina tarvittaessa.

Lisätietoa uudesta Saukko-uimahallista löydät osoitteesta:

www.iisalmi.fi/saukkouimahalli



HYVÄN MIELEN KAMPPAILUA TAEKWONDO



PERHE

TENAVAT

JUNIORIT

NUORET

AIKUISET

SENIORIT

Kuntoile hyvässä seurassa!

Tule ja tutustu. Antinkatu 10, Iisalmi

Katso treenivuorot ja -kuvaukset www.iisalmentaekwondo.com



Järjestämme myös teematreenejä seuroille, kouluille ja järjestöille sekä työpaikkojen TYKY-päiville.

IISALMESSA JUDO JOKAISELLE



Jorma Rajakangas 040 670 0282
Elina Paulman 044 577 5741



**IISALMEN
JUDOSEURA**

HARJOITUSAJAT LÖYDÄT:
www.iisalmenjudoseura.fi

HARJOITUKSET ALKAVAT 14.8.2023

- MUKSUJUDO 5 – 8 VUOTIAAT
- LASTEN PERUSKURSSI 9+ VUOTIAAT
- KUNTOJUDO
- KILPAILIJAT

**MATALAN KYNNYKSEN AIKUISTEN
PERUSKURSSI ALKAA 4.9, SOVELTUU
MYÖS LAJIIN PALAAVILLE**

TULE MUKAAN TOIMINTAAMME!



WWW.LIIKUNTASEURAOTE.COM



IISALMEN OTE JA VOIMA

IISALMEN OTE JA VOIMA RY

- **OTEVOIMA**
- **PAINONNOSTO**
- **VOIMANOSTO**

www.tiinantreenipalvelut.fi



Allasosaston ja kassan aukioloajat

ma	9.00 - 21.00
ti	6.00 - 21.00
ke	9.00 - 21.00
to	6.00 - 21.00
pe	9.00 - 21.00
la	11.00 - 18.00
su	11.00 - 18.00

Kuntosalin aukioloajat

Kuntosali auki sarja-, kuukausi- ja vuosirannekkeella ma-su klo 6-23.

Lipunmyynti ja ovet sulkeutuvat tuntia ennen sulkemisaikaa.

Uintiaika päättyy puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

SAUKKO
IISALMEN UIMAHALLI



IISALMELAISIA LIIKUNTAJÄRJESTÖJÄ

AIKIDO

SHISEIKAN RY

AIRSOFT

IISALMEN AIRSOFT RY

AAMUNTA

IISALMEN AMPUJAT RY

AMPUMAHIIHTO

IISALMEN VISA / AMPUMAHIIHTO

AUTOURHEILU

IISALMEN URHEILUAUTOILIJAT RY

AVANTOUINTI

IISALMEN LATU RY

CHEERLEADING

IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY

EROTUOMARITOIMINTA

YLÄ-SAVON EROTUOMARIKERHO RY

YLÄ-SAVON LENTOPALLOEROTUOMARIT RY

GOLF

YLÄ-SAVON GOLFSEURA RY

HIIHTO

IISALMEN VISA RY/HIIHTO

IISALMEN LATU RY

HIRVENHIIHTO JA -JUOKSU

URMAS RY

ILMAILU

YLÄ-SAVON ILMAILIJAT YSI RY

JALKAPALLO

KLUBI 36 RY

PALLO-KERHO 37

PAVE RY

JOUSIAMMUNTA

YLÄ-SAVON JOUSIMETSÄSTÄJÄT

JA -AMPUJAT RY

JUDO

IISALMEN JUDOSEURA RY

JUJUTSU

IISALMEN KAMPPAILUSEURA VIÄNTÄJÄT RY

JÄÄKIEKKO

IISALMEN PELIKARHUT RY

JUNIORIKARHUT

IISALMEN TEHO-HOCKEY RY

KARATE

IISALMEN KARATESEURA RY

KEHONRAKENNUS, VOIMANNOSTO

II-BODY RY

KEILAUS

Pebo, Keila- ja liikekeskus Liike

KOIRANKOULUTUS

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA

SEURAKOIRAYHDISTYS

SAWON TASSUT RY

KORIPALLO

PAVE-BASKET

LENTOPALLO

IISALMEN VISA RY/LENTOPALLO

LUMILAUTAILU

TEAM WARRE SNOWBOARDING RY

LUONTOLIIKUNTA

**IISALMEN RIISTANHOITO-
YHDISTYS RY**

IISALMEN LATU RY

MELONTA

YLÄ-SAVON MELA RY

MOOTTORIKELKKAILU

**YLÄ-SAVON MOOTTORI-
KERHO RY**

YLA-SAVON

MOOTTORIKELKKAILIJAT RY

MOTOCROSS, JÄÄRATA

YLÄ-SAVON

MOOTTORIKERHO RY

NYRKKEILY

IISALMEN URHEILUVESAT RY

PAINONNOSTO

IISALMEN VISA RY/

PAINONNOSTO

PARIAKROBATIA

LIIKUNTASEURA OTE RY

PARKOUR

LIIKUNTASEURA OTE RY

PESÄPALLO

NAMIKA PESIS RY

PURJEHDUS

IISALMEN PURSISEURA RY

PYÖRÄILY

IISALMEN VISA RY

TRIATHLON- JA

PYÖRÄILYJAOSTO

PÖYTÄTENNIS

IISALMEN PÖYTÄTENNIS -94 RY

RATSASTUS

KOLJONVIRRRAN
RATSASTAJAT RY

IISALMEN RATSASTAJAT RY
YLÄ-SAVON RATSASTAJAT RY

RESERVILÄISLIIKUNTA JA -AMMUNTA

IISALMEN RESERVIUPSEERI
KERHO RY

IISALMEN SEUDUN
RESERVILÄISET RY

SALIBANDY

FLOORBALL IISALMI FBI RY

SULKAPALLO

SULKASATO RY

SUUNNISTUS

IISALMEN VISA RY/
SUUNNISTUS

TAEKWONDO

IISALMEN TAEKWONDO RY

TAITOLUISTELU

IISALMEN TAITOLUISTELIJAT RY

TANSSI

ULMALAN NUORISOSEURA RY
LIIKUNTASEURA OTE RY

TENNIS

IISALMEN TENNISSEURA RY

TRIATHLON

IISALMEN VISA RY/
TRIATHLON JA PYÖRÄILY

UINTI

IISALMEN UIMARIT RY

LOST DIVERS RY

VAPAAOTTELU

NHB IISALMI RY

VALJAKKOHIIHTO

IISALMEN SEUDUN KÄYTTÖ- JA
SEURAKOIRAYHDISTYS

VENEILY

IISALMEN PURSISEURA RY

VOIMISTELU

IISALMEN NAISVOIMISTELIJAT RY

LIIKUNTASEURA OTE RY

YLEISURHEILU

IISALMEN VISA RY/
YLEISURHEILU



ELÄMÄNI KUNNOSSA–IHMEEN HYVÄSSÄ KUNNOSSA

Olemme rakentaneet hyvinvoinnista huolehtiville liikunnallisia ympäristöjä ja tarjoamme ammattitaitoista ohjausta. Palvelemme vuosittain noin 150 000 uimahalli-/ kuntosalikävijää. Iisalmen liikuntapalveluiden tarjonnassa on noin 50 ryhmää aikuisväestölle ja erityisryhmille altaalla, voimistelutiloissa ja kuntosalilla.

Ryhmäliikuntatarjontamme näet osoitteesta: www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta

Iisalmen uimahallin allasosasto ja kuntosali

Allasosasto:

- 6-ratainen kuntouintiallas
- opetusallas
- muutetaan vesihieronta-allas
- jumppa-allas
- hyppyallas
- pienten lasten uima-allas
- normaali- ja sähkösauna (lisäksi tilausauna)

Kuntosali:

- painopakka- ja vipuvarsilaitteet
- aerobiset laitteet
- levypainoja, käsipainoja + muita pienvälineitä
- kuntosaliohjelmien laadinta
- kuntotestaus ja kehonkoostumusmittausta

www.iisalmi.fi/kuntosali

www.iisalmi.fi/saukkouimahalli

Kankaan liikuntapuisto

Alueelta löytyvät mm. kuntosali ja uimahalli, jää- ja liikuntahalli, tekonurmikenttä (juoksurata, pituushyppypaikka), tennis- ja keilahalli, kuntokeskus sekä hiihtolatu ja lenkkipolku kuntoiluvälineineen, parkourpuisto ja MOBO-rata (mobiiliuunnistus). Jäähallin vieressä vapaassa käytössä kolme pickleball kenttää kesäisin.



LIKUNTAIHMEITÄ

Kaunis savolainen ympäristö ja luonto houkuttelevat lähtemään ulos ja nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta. Iisalmi sijaitsee vesistön ympäröimänä hiihto- ja ulkoilukeskus Paloisvuoren vieressä.

Paloisvuoren liikunta-alue tarjoaa aktiviteettejä vuoden ympäri –laskettelurinteesta lenkkeilymaastoihin ja maastopyöräiteistä monipuolisiin hiihtolatuihin. Ulkoi lualueella on myös pulkkamäki, luonto- ja koirapolku, kiintorastit sekä 18 korinen frisbeegolfrata. Laskettelukaudella asiakkaita palvelee kahvio. Lisäksi rinteen juurel ta löytyy kota, laavu, ulkokuntoilulaitteet ja kuntoportaat. www.iisalmi.fi/paloisvuori

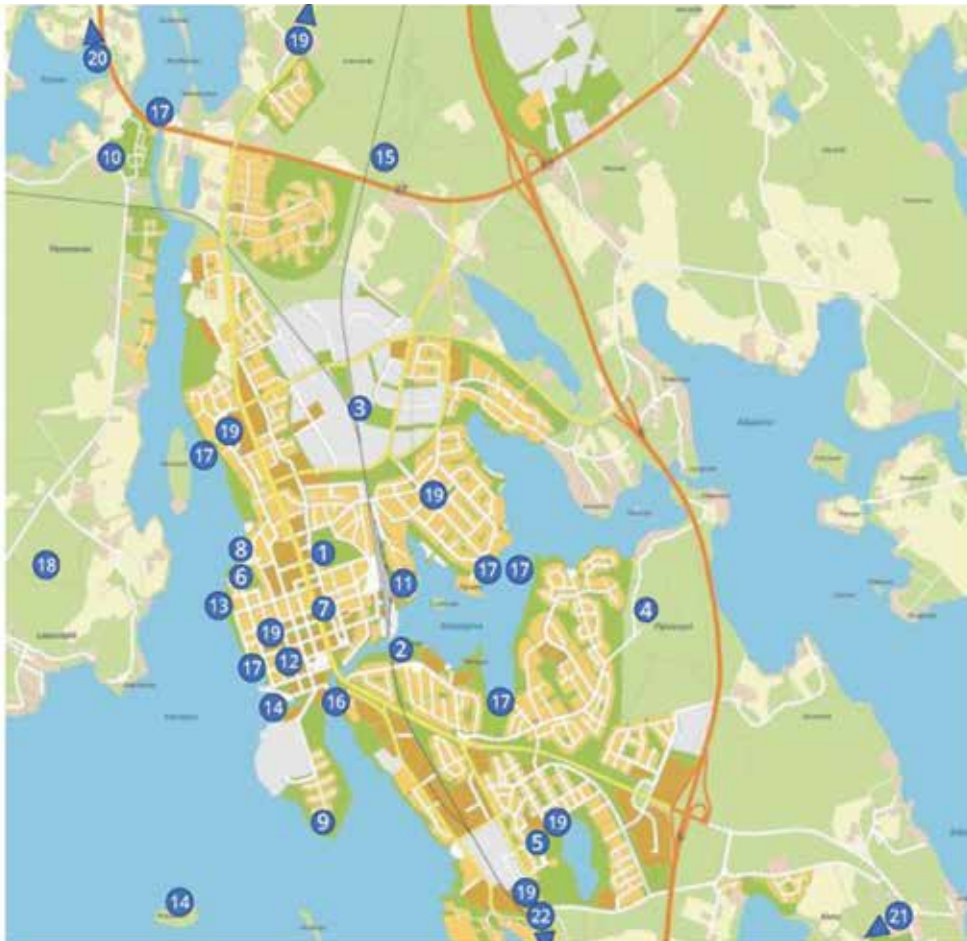
Iisalmen keskusta-alueelta ja lähiympäristöstä löytyy runsaasti erilaisia piha- ja puistoalueita, väyliä ja reittejä, jotka ovat kaikkien käytettävissä.

- cityreitit
- Koljonvirran -ja Soidinvuoren vaellusreitit
- kelkkareitit
- Sikokallion retkeilyalue
- Vene- ja melonta reitit
- taukopaikat 24 kpl

Retkikarttapalvelu

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

www.retkikartta.fi



1. Kankaan liikuntapuisto
2. Sankarinniemen stadion
3. Jalkapallohalli
4. Paloisvuoren ulkoilualue
5. Kangaslammen kentät
6. Haukiniemen kentät
7. Nuorisotalo
8. Avantouinti ja Pursiseura
9. Luuniemen tenniskentät
10. Koljonvirran ratsastustallit
11. Cityreitit
12. Väestön suojan liikuntatilat
13. Hiihtoreitit
14. Venereitit ja rantautumispaikat
15. Parkatin motocrossrata
16. Paloisvirran minigolf
17. Uimarannat
18. Ahmon golfkenttä
19. Peltosalmen lähiliikunta-alue
20. Pickleball kentät

Lisäksi kartasta puuttuvat:

- Hanhilammen ampumarata
- Soidinvuoren vaellusreitit
- koulujen liikuntasalit

Liikuntapalvelut

Joukolankatu 15

www.iisalmi.fi/liikunta

Kulttuuri- ja vapaa-aika

Kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja

Pekka Partanen

p. 040 545 4567, pekka.partanen@iisalmi.fi

Liikuntasuunnittelija

Elina Juntunen

p. 040 830 2703, elina.juntunen@iisalmi.fi

Jäähalli

p. 040 543 4984

Liikuntatilojen ja alueiden kunnossapito:

p. 040 588 9051

Viher- ja liikunta-aluepäällikkö:

Petri Himanen

p. 040 830 2737, petri.himanen@iisalmi.fi



LIIKUNTAPAIKKOJA IISALMESSA

Paloisvuoren liikunta-alue

www.iisalmi.fi/paloisvuori

- laskettelurinne ja pulkkamäki
- latu-, pururata- ja maastopyöräreististö
- ulkokuntoilupaikka ja kuntoportaat
- kota ja kahvio

Kankaan liikunta-alue

- tekonurmikenttä
- juoksusuora ja pituushyppypaikka
- kuntoklubi
- jää-, uima- ja liikuntahalli
- pickleball kentät

Peltosalmen liikunta-alue

- skeittipark
- frisbeegolfrata
- monitoimiareena ja seikkailupolku
- tenniskenttä

Uimarannat

4 uimarantaa 9 uimapaikkaa
avantouinti p. 0400 816 653

Reittikartta

Matkaneuvonta
Riistakatu 5
p. 040 355 1632

Kentät:

- Sankarinniemen stadion
- nurmikenttä
 - 8 kestopäällysteistä juoksurataa
 - pituushyppypaikat (2kpl)
 - katettu katsomo

Haukiniemi

- jalkapallo- ja pesäpallokentät (tekonurmi ja nurmikentät)
- beachvolley kentät

Kangaslampi

- nurmi- ja beachvolleykentät
- skeittipark
- frisbeegolfrata





**Elämäni
kunnossa**

By Isalmi



ELÄMÄNI KUNNOSSA

Elämäni
kunnossa
Byiisalmi

KOHTI IHMEITÄ
askel kerrallaan

[iiisalmi.fi/elamankunnossa](https://www.iiisalmi.fi/elamankunnossa)

#elamankunnossa #byiisalmi



Monipuolista fysioterapiaa.

Nyt myös nettiajanvaraus: www.jkfyysio.fi



JK FysioPalvelu
Fysioterapeutti Jyrki Kettunen

Iisalmen uimahalli
050 569 4069

Koulutus- ja majoituspalvelut

- * Kaikki järjestyksenvalvojen koulutukset
 - * Kinestetikka- ja Avekkikoulutukset
 - * Majoitustilat päärakennuksessa 23 hlölle
 - * Saunamökki (8 hlöä) isolla saunalla ja paljulla
- Päärakennuksessa upea kellarisauna, led-valoilla ja äänentoistolla
Isot tilat juhliin/kokouksiin, tatamisali/ilmajooa, uusittu moderni keittiö
Joensuussa perinteinen saunamökki, terassi ja palju sekä kanootteja

Aittokoskentie 553, Sonkajärvi
P. 040 5077 535 | info@hombu.fi
[fb.com/aittokoski](https://www.facebook.com/aittokoski) | www.hombu.fi

LIIKUNTAKESKUS
HOMBU

Elämäni
kunnossa

By Iisalmi