

Ohjatun liikunnan kalenteri 2024-2025

Elämäni
kunnossa

Byy Iisalmi



**Elämäni
kunnossa**

By Isalmi

SISÄLLYSLUETTELO

Pääsymaksut ja ohjatun liikunnan kortit	5
Sisäliikuntaryhmät	6-7
Vesiliikuntaryhmät	8
Vesiliikunta Saukko uimahallissa	9
Soveltava vesi- ja sisäliikunta	10
Liiku mieli hyväksi -ryhmät	11
Kuntosaliohjaukset ja ohjauspaketit	12-13
Kuntotestien esittely	14
Lasten ja nuorten liikunta	15-16
Isalmen liikuntapaikat	17-18
Saukko uimahallin uimahallirauha	19

IISALMEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

PL 15, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI

Syyskausi 26.8.-15.12.2024 (ei ohjauksia viikolla 42)

Kevätkausi 7.1.-25.5.2025 (ei ohjauksia viikolla 10)

Poikkeuksena Nuorisotalolla kokoontuvat ryhmät ja Saukko uimahallin ohjatut vesiliikuntaryhmät päättyvät huhtikuun lopussa.

Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämiin ryhmiin ovat kaikki tervetulleita. Tunneilla jokainen voi liikkua omaan tahtiin ja ohjaajat huomioivat mahdolliset rajoitteet. Jokaisella tunnilla tavoitteena on positiivinen ja kannustava ilmapiiri.

Ryhmissä pääset käymään ilman sitoutumista esimerkiksi kertamaksuilla (5 €) tai 10-kerran kortilla (40 €), jonka voit ostaa uimahallin kassalta. Kertamaksut maksetaan ohjaajalle tai uimahallin kassalle, jos menet vesijumppaan.

Syys- tai kevätkaudelle voit ostaa myös ohjatun liikunnan kortin, jonka hinta on 45 €. Kortilla pääset osallistumaan kaikille liikuntapalveluiden järjestämille viikkotunneille (s. 6-10 ryhmät).

Ohjauksiin pääset myös Saukko- ja seniorikorteilla.

Iisalmen liikuntapalveluiden ryhmien värit

- haastava tunti
- hieman haastavampi tunti
- helppo tunti, sopii kaikille
- soveltava liikunta (ohjaukset kevyitä ja kohderyhmän rajoitteet huomioiva)
- liiku mieli hyväksi ryhmät

Yhteystiedot:

Ajankohtaiset tiedotteet www.iisalmi.fi/liikunta

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa

Facebook: iisalmen liikuntapalvelut ja Saukko Uimahalli

Instagram: @iisalmenliikuntapalvelut ja @saukkouimahalli

PÄÄSYMAKSUT JA OHJATUN LIIKUNNAN KORTIT

Tutustu allasosaston ja kuntosalin pääsymaksuihin osoitteessa:
www.iisalmi.fi/saukkouimahalli

Kortteja ja rannekkeita voit ostaa uimahallin kassalta

Saukkoranneke 400 €

- Sisältää pääsyn kaikkiin liikuntapalveluiden viikkotunneille (ei sisällä: vauvainti, kuntonyrkkeilyn alkeiskurssi ja muut vastaavat kurssit)
- Uimahallin ja kuntosalin ja allasosaston käyttö 1 x päivässä (allasosaston aukioloaikojen mukaan, kuntosali klo 6-23)
- Voimassa 12 kk HUOM. kortti on henkilökohtainen

Seniorirannekkeet (65-vuotta täyttäneille iisalmelaisille)

- Senioriranneke A - 100 €

voimassa uimahallin aukioloaikoina. Sisältää kaikki viikkotunnit.

- Senioriranneke B - 70 €

voimassa uimahallin aukioloaikoina, ei sisällä jumppamaksuja

- Senioriranneke C - 50 €

voimassa ma-pe klo 16 saakka. Sisältää ohjaukset, jotka alkavat ennen klo 16.00.

- Ranneke sisältää uinnin ja kuntosalin 1 x päivässä, valintasi mukaan myös ohjatun liikunnan
- Ranneke on henkilökohtainen
- Lataus on voimassa 180 pv osto päivästä 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.

Ohjatun liikunnan kortti 45 €

Syys- ja kevätkaudelle ostettava ohjatun liikunnan kortilla voit kuitata ohjausmaksun kaikkiin liikuntapalveluiden ryhmiin. Vesijumppiin tarvitaan lisäksi sisäänpääsymaksu. Ei sisällä vauvaintia tai kuntonyrkkeilyn alkeiskursseja.





SISÄLIKUNTARYHMÄT

■ Kuntotreeni

Ma klo 18.00–19.00 nuorisotalo
(ennakkoilmoittautuminen)

Helppoa sykkeen kohotusta sekä lihaskuntoharjoittelua erilaisten kiertoharjoittelun keinoin. Monipuolisilla tunneilla kehität lihaskuntoa ja koordinaatiota helpoin liikkein pienvälineitä ja kehon painoa käyttäen.

■ Kahvakuulatreeni

Ti klo 16.30–17.30 nuorisotalo
(ennakkoilmoittautuminen)

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 4-24 kg.

■ Kuntonyrkkeily

Ti klo 18.00–19.15 uimahallin voimistelusal
(ennakkoilmoittautuminen)

Tunnit sisältävät monipuolisia nyrkkeily ja lihaskuntoharjoituksia unohtamatta nyrkkeilytekniikoiden opettelua. Tunti haastaa koko kehon hengityselimistöä myöten. Laji on loistava mm. niska- har- tiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyyn. Osallistumisen edellytyksenä on alkeis- kurssin käyminen. Alkeiskursseja voit tiedustella uimahallilta.

■ Lihaskuntopatteri

To klo 18.00–19.00 nuorisotalo
(ennakkoilmoittautuminen)

Ohjaus sisältää tehokkaan harjoitus- osion, joka vaihtuu 4 viikon välein. Kokonaisvaltaiset ja monipuoliset liikkeet kehittävät lihaskuntoa, hapenottoa sekä vartalon hallintaa. Tunnilla käytetään runsaasti erilaista pienvälineistöä sekä hyödynnetään kehonpainoliikkeitä.

■ Päivän lihaskuntotreeni välineillä

Ma 11.00–12.00 liikuntahallin tatami
Monipuolista lihaskuntoharjoittelua pien- välineillä ja kehonpainolla.

■ Seniorijumppa

Ma 12.15–13.15 liikuntahallin tatami
Kohderyhmälle sopivaa hypytöntä liikun- ta musiikin tahtiin vaihtuvilla teemoilla.

■ Jooga

Ma klo 17.30–18.45 Edvin Laineen koulu
Ke klo 14.30–15.45 nuorisotalo
Lempeä joogahetki, jossa keskeisinä osina ovat liike, asennot ja lepo.

■ Kunto- ja tasapainotreeni

Ti klo 11.00–11.45 liikuntahallin tatami
Tunnilla liikutaan kokonaisvaltaisesti musiikin mukana. Ohjaus sisältää helppoja tasapainoa kehittäviä elementtejä.

■ Päiväjumppa

Ti klo 12.45–13.30 liikuntahallin tatami
To 11.00–11.45 liikuntahallin tatami
Reipas liikuntatuokio musiikin tahtiin. Satunnaisesti jumppavälineitä mukana liikkeissä.

■ Senioritreeni

Ti klo 13.00–13.45 nuorisotalo
Varttuneemmille suunnattu lihaskuntoa -ja vartalon hallintaa kehittävä monipuolinen tunti, jossa käytetään usein pienvälineitä.

■ Fascia method

Ti klo 18.00–19.00
Juhani Ahon koulun alasali
Myofaskiaalista liikkuvuusharjoittelua, dynaamista täsmävenyttelyä, liikehallin- tarjoittelua, turvallista fasciakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. FasciaMet- hod soveltuu kaikille.

■ Iltatreeni

Ti klo 17.45–18.45 nuorisotalo

Kaiken tasoisille sopiva tunti sisältää mo- nipuolista liikuntaa vaihtelevilla teemoilla, musiikkiliikunnasta lihaskuntoharjoitteluun.

■ Tanssillinen liikunta

Ke klo 10.00–10.45 liikuntahalli
Heittäydy musiikin vietäväksi. Tule kohot- tamaan kuntoa ja parantamaan koordinaa- tiotaitoa helpoin askelkuviolin. Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

■ Lihashuolto ja venyttelyryhmä

To klo 12.00–12.45 liikuntahallin tatami
Ohjaus sisältää kevyen lämmittelyosion, jonka jälkeen helppoa venyttelyä vaihtele- villa tyyleillä.

■ Kuntojumppa

To klo 16.30–17.30 nuorisotalo
Monipuolista perusjumppaa vaihtuvilla teemoilla ja välineillä.

■ 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 treeniym- päristössä kehität itseäsi monipuolisesti.

■ Kuntosalicircuit

Ke klo 19.00–20.00 uimahallin kuntosali
La klo 10.00–11.00 uimahallin kuntosali
Monipuolinen ja tehokas tunti kierto- tai patteriharjoittelulla. Kehittää lihaskuntoa ja hengityselimistöä. Liikkeet tehdään vapailla painoilla, laitteilla ja kehonpainol- la. Sopii hyvin aloittelijoille tai enemmän liikkuville.

■ Lentopallo (ohjatun liikunnan kortilla)

Pe 17.30–19.00 (enemmän pelanneet)
Su 18.00–19.30 (Kaikki pelaa pelivuoro)
Vuorot Kilpijärven koululla.

Ennakkoilmoittautuminen s. 6 ryhmiin sekä AquaZumbaan ja H2O vesitreeniin osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iisalmi

VESILIIKUNTARYHMÄT

■ Tehotreeni

Ma 18.30–19.15, vesijumppa-allas
Tule haastamaan itsesi vedessä. Tehokas vesitreeni nostaa sykettä ja haastaa lihaskuntoasi kokonaisvaltaisesti. Tunnilla voidaan käyttää välineitä tuomaan lisävastusta liikkeisiin. Tunti soveltuu kokeneemille vesiliikujille.

■ Aamuvesitreeni

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

■ Päivän vesitreeni

Ti ja to klo 14.15–14.45, ke klo 15.00–15.30
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 kokeneemille vesiliikujille.

■ AquaZumba®

Ke klo 17.00–17.45, vesijumppa-allas
parilliset viikot (ilmoittautuminen osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iisalmi)
Tule nauttimaan iloisista rytmeistä ja liikunnan riemusta vedessä! Tunnille tarvitet uimataidon lisäksi vain iloisen ja reippaan mielen. Tunnit järjestetään yhteistyössä Keila- ja liikuntakeskus Liikkeen kanssa. Ohjaajana toimii Laila Korhonen. Tunnille

otetaan yhteensä 30 henkilöä. 15 paikkaa on varattu kaupungin asiakkaille ja ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/iisalmi.

■ Syvävesitreeni

Ke 18.30–19.15, hyppypallas
Syvässä hyppypaltaassa, vesijuoksuvöiden kanssa toteutettava syvävesitreeni saa sykkeen nousemaan ja kehittää monipuolisesti lihaskestävyttä. Ilman altaan pohjasta saatavaa tukea, treeni haastaa erityisesti keskivartalon lihaksistoa. Treenin soveltuu kokeneemille, uimataitoisille vesiliikujille.

■ H2O Gymstick -vesitreeni

To klo 18.30–19.30 vesijumppa-allas
(ilmoittautuminen osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iisalmi)
Iisalmen uimahalli / monitoimiallas
H2O Gymstick on tehokas ja monipuolisesti kehoa haastava treeni vesiliikuntaan suunnitellulla gymstickillä. Tunnin mittaisen harjoituksen aikana tulee 10 erilaista liiketrioa (kolmen liikkeen sarja) lyhyillä vaihdoilla liikkeestä ja triosta toiseen. Tunti sisältää alkulämmittelyn musiikin tahtiin, työosuuden ja loppuvenyttelyn. Ohjaaja antaa opastusta vastuksen valintaan sekä gymstickin käyttöön. Soveltuu kaikentasoisille 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 ryhmiin 040 350 2528.

VESILIIKUNTA SAUKKO UIMAHALLISSA

Allasosastolta löytyvät 6-ratainen kuntouintiallas (25 m), jumppa-allas, opetusallas, kahluuallas, vesihieronta-allas ja hyppypallas, jossa ponnarit 1 m ja 3 m korkeudella. Hyppypaltaan reunalta löytyy myös kaksi kiipeilyseinää. Pesutiloissa on miehille ja naisille tavallinen sauna sekä höyrysauna.

Uimakoulut

Uimahalli Saukon -uimakoulut järjestetään pääsääntöisesti 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 alkeisuimataitoon.

Ilmoittautuminen alkaa huhtikuun aikana sähköisesti osoitteessa www.iisalmi.fi/uimakoulut. Lisätietoja allasosastolta puh. 040 3502528.

Muu vesiliikunta

Uimahalli saukossa voit harrastaa vesiliikuntaa monella eri tavalla. Kuntouintiallaasaa tilaa löytyy niin vesijuoksuun kuin kuntouintiinkin. Lisäksi vesijumppa-altaassa on ohjauskautella säännöllisesti vesijumppia sekä mahdollisuus omatoimiseen virtuaalivesijumppaan aina, kun allas on vain vapaana.

Allasosastolla opetetaan syksystä kevääseen koululaisia uimaan ja altaat on varattu ajoittain opetustarkoitukseen. Voit tarkastella kaikkien altaiden varauksia osoitteessa: www.webtimmi.iisalmi.fi



Vesijumppiin voit osallistua maksamalla ohjaus- ja sisäänpääsymaksun. Ohjausmaksuksi käy kertamaksu 5 €, ohjatun liikunnan-, 10-kerran-, Saukko- tai seniorikortti.



SOVELTAVA VESI- JA SISÄLIIKUNTA

■ Soveltava tanssillinen liikunta

Ma klo 10.00–10.45 liikuntahallin tatami
Monipuolista tanssillista liikuntaa kohderyhmän tarpeet huomioiden. Ohjaukseen voit tulla avustajan kanssa.

■ Liikuntarajoitteisten liikunta

Ma klo 12.00–13.00,
Palvelukeskus Ilvolanpirtti
Ryhmä on suunnattu apuvälineen kanssa tai ilman apuvälinettä liikkuville henkilöille. Ohjaus sisältää kohderyhmälle sopivaa liikuntaa istuen tai seisten.

■ Soveltava lihaskuntojumppa

Ma klo 13.15–14.15,
Palvelukeskus Ilvolanpirtti
Ohjaus sisältää kohderyhmälle sopivaa tasapaino ja voimaharjoittelua istuen tai seisten. Tunti on suunnattu itsenäisesti apuvälineen kanssa tai ilman apuvälinettä liikkuville. Ohjauksessa käytetään pienvälineitä vaihtelevasti.

■ Tuolijummat

Ti klo 10.00–10.45 nuorisotalo
Reipasta tuolijumppaa istuen ja ajoittain seisten.
Ke klo 11.00–11.45 Lippuniemen seurakuntatalo
Perusjumppaa istuen kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen.

■ Soveltava tuolijumppa

Ke klo 12.15–13.00 nuorisotalo
Kohderyhmälle sopivaa kevyttä tuolijumppaa ja liikkuvuusharjoittelua.

■ Soveltava vesitreeni

Ti ja to klo 15.00–15.30, vesijumppa-allas
Tule pitämään huolta kehostasi. Jumppa sopii hyvin esimerkiksi tules-asiakkaille, astmatikoille, 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.

■ Soveltava liikunta

To klo 10.00–10.45 liikuntahallin tatami
Vaihtelevaa kohderyhmälle sopivaa jumppailua ja lihaskuntoharjoittelua. Ohjauksessa voi olla avustaja mukana.

Soveltavan liikunnan ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät sairauden, vamman tai muun toimintakykyä heikentävän tilanteen vuoksi voi osallistua yleisiin tarjolla oleviin liikuntaryhmiin.

LIIKU MIELI HYVÄKSI RYHMÄT

Osallistumismaksu: liiku mieli hyväksi -kausikortti

■ Liiku mieli hyväksi - vesitreeni

Ma klo 15.00–15.30, vesijumppa-allas
Ryhmässä kehitetään kuntoa oman tason mukaan monipuolisesti erilaisilla liikkeillä ja tempon vaihteluilla. Ajoittain käytetään myös välineitä. Osallistuminen edellyttää Liiku Mieli Hyväksikortin lunastamista.

■ Liiku mieli hyväksi - liikunta- ja venyttelyjumppa mielenterveyskuntoutujille

Ti klo 14.00–14.45 liikuntahallin tatami

■ Liiku mieli hyväksi - kuntosali- ja palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille

Ke klo 12.30, uimahallin kuntosali
Ke klo 14.30–16.00 liikuntahalli

■ Liiku mieli hyväksi - sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille

To klo 14.30–16.00 liikuntahalli

■ Liiku mieli hyväksi - palloiluryhmä mielenterveyskuntoutujille

Pe klo 14.30–16.00, liikuntahalli

Liiku mieli hyväksi -kortin voit käydä ostamassa Louhentuvalta (Kirkkopuistonkatu 25) ennen ohjauksen alkua. Kortteja myydään syys- ja kevätkaudelle erikseen.

**Liiku mieli hyväksi
KAUSIKORTTI
SYKSY 2024
Hinta 10 €**

**Elämäni
kunnossa**
By Iisalmi

Iisalmen kaupunki / Iisalmen liikuntapalvelut
Iisalmen Mielenterveystuki ry

OHJAUSTA JA KUNTOTESTAUSTA

Uimahalli Saukon kuntosalilla pystyvät 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. Kuntosaliohjaaja antaa tarvittaessa vinkkejä harjoitteluun, neuvoo tekniikoissa ja opastaa alkuun.

Kuntosaliohjaukset

Jos haluat perusteellisen opetuksen sinulle sopivimpiin liikkeisiin, kannattaa varata aika kuntosaliohjaukseen. Ammattilainen suunnittelee jokaisen tavoitteille ja taidoille sopivan kokonaisuuden ja opettaa liikkeet huolellisesti, jotta 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 tarvittaessa myös kotivälineillä tehtäväksi. Ohjauksen aikana saat myös tarvittaessa vinkkejä ravitsemukseen ja elämäntapamuutokseen.

Kuntosalivastaavana ja -ohjaajana toimii liikunnanohjaaja 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. 2-4 kk välein.

Kuntopaketti 70 €

- Kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti) sekä kuntosaliohjelman laadinta + ohjelman päivitys

Terveyskuntopaketti 125 €

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

Lisätiedot ja ajanvaraus p. 040 830 2700, juho.ruotsalainen@iisalmi.fi
www.iisalmi.fi/liikunta



UIMAHALLIN TESTAUSPALVELUT

Kehonkoostumusmittaus 15 €

Mittaus tehdään uudella InBody 570 kehonkoostumusmittauslaitteella. Testiä ei suositella, jos sinulla on sydämentahdistin tai muu sisäinen lääkinällinen sähkölaite, raajaproteesi tai keinonivel. Myöskään raskaana oleville testiä ei suositella.

Säännöllisellä seurannalla esim. 1-3 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.

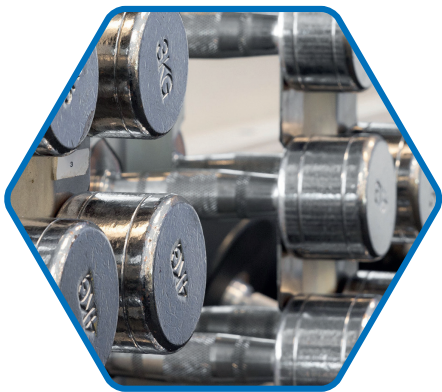
Esimerkiksi:

- ikääntyneille sopiva liikkuvuuden, tasapainon ja tärkeiden voimatasojen mittaus
- kuntoilijoille iän ja kunnon mukainen testaus toistotesteinä

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

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

Hinnat voimassa 2024 vuoden loppuun.



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



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

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. Lisätietoja verkkosivulta Lasten ja nuorten liikunta.

Yleisöluistelu

Jäähallin (mailaton) yleisöluistelu jäähallissa sunnuntaisin klo 8-10. Vuoro on maksuton.

Maksuttomat perhevuorot ja junioreiden taitovuorot

Liikunta- ja jalkapallohallilta on varattavissa maksuttomia yksittäisiä vuoroja iisalmelaisien perheiden käyttöön. Perhevuorojen varausoikeus on myös lastensuojeluyksikön tai perhekodin työntekijällä sekä perhesosiaalityön ammatillisella tukihenkilöllä, kun he harrastavat yhdessä asiakkaidensa tai yksikössä asuvien alle 18-vuotiaiden kanssa. Perhevuorot varataan uimahallin asiakaspalvelun kautta.

Perhevuoroksi hyväksytään junioreiden pienryhmien taitovuorot. Mahdollisuus taitovuorojen varaamiseen on kaikilla iisalmelaisilla järjestöillä lajista riippumatta. Vuoroa ei voi varata joukkueharjoittelua varten.

Koulujen saleihin on mahdollisuus varata vakiovuoroja maksuttomalla perhevuoroperiaatteella varsinaisten vakiovuorojen alkamisen jälkeen syksyllä. Vakiovuorojen käyttöehdot koskevat myös perhevakiovuoroja. Maksuttomat perhevakiovuorot eivät koske pienryhmien taitoharjoittelua.





Nuorisopassi ja Fredo App

Iisalmen kaupunki tukee lasten ja nuorten omatoimista vapaa-ajan harrastamista Nuorisopassi ja Fredo App mobiilisovellusten kautta. Nuorisopassi on peruskoululaisille 5-9.lk oppilaille ja Fredo App käytössä Iisalmen lyseon opiskelijoille. Sovelluksen kautta tarjotaan etuja vapaa-ajan harrastuksiin, lajikokeiluihin, kulttuuripaikkoihin, tapahtumiin ja kursseille. Sovelluksen lataus ja edut ovat oppilaille maksuttomia. Lisätietoja www.iisalmi.fi/nuorisopassi

IHMe Iisalmen Harrastamisen malli

Jokaisella Iisalmen peruskoululla, 10 alakoulua ja yläkoulu, on oma IHMe-harrastusluku-järjestyksensä, 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.



LIIKUNTAPAIKKOJA IISALMESSA

Iisalmissa on mahdollisuus liikkua ulkona ympäri vuoden. Ulkoliikuntapaikat ja -alueet mahdollistavat eri liikuntalajien monipuolisen harrastamisen niin keskustassa kuin taajaman ulkopuolella.

ULKOLIIKUNTAPAIKAT

Tutustu Iisalmen ulkoliikuntapaikkoihin verkkosivuillamme www.iisalmi.fi/ulkoliikuntapaikat

Paloisvuoren liikunta-alue

Sankariniemen stadion

Nurmikentät

Uimarannat

Lasten liikennepuisto

Ulkokuntosalit

Ulkojäät

Skeittipuistot

Hiihtoladut

Frisbeegolf-radat

Beachvolley

SISÄLIIKUNTAPAIKAT

Tutustu Iisalmen sisäliikuntapaikkoihin verkkosivuillamme www.iisalmi.fi/sisaliikuntapaikat

Jäähalli

Liikuntahalli

Jalkapallohalli





PALOISVUOREN LIIKUNTA ALUE

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 -laskettelurinteestä lenkkeilymaastoihin ja maastopyöräreiteistä monipuolisiin hiihtolatuihin. Ulkoilualueella on myös pulkkamäki, luonto- ja koirapolku, kiintorastit sekä 18 korinen frisbeegolfrata. Laskettelukaudella asiakkaita palvelee kahvio. Lisäksi rinteen juurelta löytyy kota ja laavu. Laavu löytyy myös pururadan varrelta saunanimestä.

Paloisvuorelta löydät myös ulkokuntoilulaitteet ja ”Menestyksen portaiksi” nimetyt kuntoportaat, joiden pituus on 125 m ja (161 askelmaa).

Laskettelukauden aikana voit vuokrata suksia tai lumilautoja ja lumikenkiä. Rinteen ja kahvion aukioloajat löytyvät osoitteesta www.iisalmi.fi/paloisvuori.

Paloisvuorella valaistuja hiihtolatuja on yhteensä 16 kilometriä. Ensilumenlenkki 1,6 km palvelee hiihdonharrastajia alku- ja loppupalvesta. Hiihtolatujen reaaliaikaista kunnosapitoa Paloisvuorelta ja muistakin kaupungin ylläpitämistä laduista pääset seuraamaan osoitteessa www.iisalmi.fi/ladut.



Saukko-uimahallin uimahallirauha

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.

SAUKKO
IISALMEN UIMAHALLI



A photograph of two people cross-country skiing through a dense forest of snow-covered evergreen trees. The skier in the foreground is wearing a bright pink jacket, a pink beanie, and a black backpack. The skier in the background is wearing a red jacket and a green beanie. The scene is bright and sunny, with snow on the ground and trees.

**Elämäni
kunnossa**
By Iisalmi

IHMEELLISIÄ
liikuntamahdollisuuksia

www.iisalmi.fi/elämänikunnossa

#elämänikunnossa #byiisalmi

