



Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintarajoitteiden, vamman, sairauden tai muun erityisen tuen tarpeen vuoksi haasteita käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai osallistua terveystoimintaryhmiin. Soveltavassa liikunnassa huomioidaan osallistujien erityistarpeita ja yleensä avustaja voi olla tarvittaessa toiminnassa mukana.

Imatralla on toimintaa lapsille, nuorille, aikuisille ja eläkeläisille. Virta-opistolla on tarjolla esimerkiksi Kehitysvammaisten musiikki- ja teatteriryhmä, jossa saa liikettä.

Tutustu Virta-opiston tarjontaan: [Virta-opisto | Imatran kaupunki](#).

Myös Lappeenrannan alueen soveltavan liikunnan toiminnot ovat imatralaisille avoinna: [Sovellettu liikunta - Lappeenranta](#).

Lasten liikunnasta löytyy tietoa: [Lasten ja perheiden liikunta | Imatran kaupunki](#)

Ohjatut ryhmät 2025-2026

Syysy 1.9.2025-14.12.2025



Kevät 20.1.-20.4.2026

Ohjattujen ryhmien maksu on syys-kevätkaudelta 89,10 euroa ryhmä. Mikäli aloittaa syksyllä alkaneessa ryhmässä kevätkaudella 2026 niin ryhmäohjausmaksu on 44,60 euroa ryhmä. Kertamaksulla voi käydä tutustumassa ryhmään, jolloin ohjausmaksu on 5 euroa / kerta. Ohjausmaksun lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu. Avustaja, saattaja tai muu avustamistehtävissä oleva henkilö pääsee maksutta mukaan ryhmiin. Ilmoittautuminen etukäteen p. 020 6177286 tai p. 020 617 7202

Imatran uimahalli

Vesiliikunta, toimintarajoitteiset

- torstaisin klo 14.15–14.45

Monipuolista harjoittelua veden ominaisuuksia hyödyntäen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Jokainen voi jumpata itselleen sopivalla tavalla. Ympäri allasta kiertää käsijohteet, joista voi pitää kiinni.

Imatran urheilutalo

Kuntosali, toimintarajoitteiset

- maanantaisin klo 11.00–12.00

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Tunti sisältää lihasvoimaharjoittelua, tasapainoharjoitteita yms. oheisharjoitteita asiakkaiden erityistarpeet huomioiden.

Ikäihmisten kuntosalistartti (4x 1h)

- tiistaisin klo 10.00–11.00 20.1.2026 alkaen

Kuntosalistartti on tarkoitettu ikäihmisille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai harjoittelusta on jo aikaa. Liikkumisen apuvälineet eivät ole este kurssille osallistumiseen. Harjoittelu tapahtuu HUR:n paineilmalaitteilla. Kurssi toimii jonoperiaatteella, eli ilmoittautumisia voidaan ottaa vastaan jatkuvasti ja harjoittelu on mahdollista aloittaa joustavasti, kun kurssilla on tilaa. Hinta 31,40€. Ilmoittautuminen ja lisätietoja:



- tiistaisin klo 11.15-12.15

Kevät kausi 20.2.2026-21.4.2026

Punttiporukka – kuntosaliryhmä on tarkoitettu ikäihmisille, jotka starttikurssin jälkeen tarvitsevat ohjausta tai ajoittaista avustusta kuntosaliharjoittelun toteuttamiseen. Toimintakyvyn tulee olla sellainen, että itsenäinen siirtyminen kuntosalilaitteelta toiselle onnistuu (liikkumisen apuvälineiden turvin). Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä HUR-paineilmalaitteilla. Hinta senioripassi ½ vuotta, erityisliikunnan kuntosalikortti tai kuntosalin kertamaksu + ohjausmaksu keväältä 44,40€. Ilmoittautuminen ja lisätietoja Riitta Pellinen puh. 0206177202

Vertaisohjattu ikäihmisten kuntosali RYHMÄ TÄYNNÄ!

- torstaisin klo 10.00-11.00

Kevät kausi 22.1.2026-23.4.2026

Kuntosaliharjoittelu tehdään kiertoharjoitteluna HUR-paineilmalaitteilla. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely. Vertaisohjaajana toimii Anita Sairanen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Riitta Pellinen puh. 0206177202.

Pysytään pystyssä -kurssi

- keskiviikkoisin klo 10.30-12.00

Kevään kurssi 4.3.-22.4.2026

Kurssi on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä, ulkona liikkuminen on vähentynyt tai jos on herännyt huoli kaatumisesta. Kurssilla käsitellään eri teemoja, joilla voidaan ehkäistä kaatumisia ikääntyessä ja harjoitetaan lihaskuntoa. Kurssi sisältää 8 kokoontumiskertaa. Hinta 67,40€. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Riitta Pellinen p. 0206177202.

Matalan kynnyksen omatoimista liikuntaa

Matalan kynnyksen omatoimista liikuntaa Imatran urheilutalon palloiluhallissa. Tule yksin, ystävän kanssa tai pienryhmässä. Tuokiot tarjoavat osallistujille iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa. Ohjaaja opastaa tarvittaessa välineiden käytössä. **Osallistumismaksu on 2,10 euroa/henkilö/käyntikerta.** Avustajat pääsevät mukaan maksutta. Toimintaan osallistuminen **ei vaadi ilmoittautumista.** Palloiluhallissa liikutaan sisäkengissä tai sukat jalassa.

Peliaika, palloiluhalli

- keskiviikkoisin klo 13.30-14.30

Työttömien ja mielenterveyskuntoutujien peliajalla on runsaasti liikuntavälineitä käytettävissä sekä rauhallisempaan että hengästyttävämpään tekemiseen. Esimerkiksi heittopelejä, lattiacurling, pingispöytä, sulkapalloverkko- ja mailat ja sählymailat. Peliaika sopii myös vähän liikkuville ja liikkumista aloitteleville. Pukuhuoneet sijaitsevat urheilutalon pohjakerroksessa.

Erityisryhmien Liikuntasäpinät, palloiluhalli

- torstaisin klo 10.00-11.00

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä. Toimintapisteillä voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa. Jokainen voi liikkua itselleen sopivalla tavalla. Palloiluhalliin on esteetön pääsy uimahalli-urheilutalon aulan kautta.

Ikäihmisten liikuntakammari, palloiluhalli

- torstaisin kello 11.15-12.15

Liikuntakammariin voi tulla seurustelemaan, pelailemaan, harjoittamaan tasapainoa ja tarkkuusheittoa. Toiminnassa huomioidaan osallistujien mahdolliset liikkumisen rajoitteet. Tilaan pääsee sisään suoraan uimahalli-urheilutalon aulan kautta. Portaita ei tarvitse kulkea.

Omatoimisen liikunnan tueksi

Virtuaalivesijumpaa uimahallissa silloin kun sinulle sopii. Jumppanäyttö toimii koskettamalla ja sen käyttäminen on vaivatonta. Virtuaalivesijumpaa sisältyy uimalippuun.

Kuntosalilaitteiden opastusta

- keskiviikkoisin kello 9.30–10.30 kuntosalimaksulla 3.9.-10.12.2025 (ei vko 43) ja 14.1.-22.4.2026 (ei vko 9).

Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

Ikäihmisten ja toimintarajoitteisten omatoiminen HUR -kuntosalin käyttö

- HUR-kuntosali avoinna kassan aukioloaikoina.

HUR-kuntosali varattu keväällä 2026 seuraavasti:

- tiistaisin klo 10.00 – 12.30 (21.1. - 21.4.) ja klo 13.00 - 15.30 (3.2.-28.4.)
- torstaisin klo 10.00 – 11.00 (22.1.-23.4.)

[Soveltavaa liikuntaa Imatralla eri toimijoilta 2025-2026](#)

Erityisliikunnan uinti- ja kuntosalikortti

Erityisliikunnan uinti- ja kuntosalikortti on lippu Imatran uimahallin, urheilutalon kuntosalin ja Vuoksenniskan kuntosalin omatoimikäyttöön. Kortteihin ei sisälly liikuntapalveluiden ohjattujen ryhmien ohjausmaksu. Kortti on voimassa vuoden kirjaamispäivästä.

Uinti- ja kuntosalikorttiin ovat oikeutettuja imatralaiset, rautjärveläiset, ruokolahtelaiset ja lappeenrantalaiset, joilla täyttyy jokin alla mainituista kortin myöntämisperusteista.

Kortin hinta (1.1.2026 alkaen)

Lapset alle 18v. uinti- tai kuntosalikortti 33,60€/vuosi, yhdistelmä uinti ja kuntosalikortti 67,20€/vuosi

Aikuiset uinti- tai kuntosalikortti 80,45€/vuosi, yhdistelmä uinti ja kuntosalikortti 160,90€/vuosi

Erityisliikunnan kuntosalikortti myönnetään ainoastaan 15 -vuotta täyttäneille.

Avustaja pääsee maksutta sekä uimahalliin että kuntosalille jos kortin käyttäjällä on avustustarvetta pukeutumisessa, tiloissa liikkumisessa tai itse harrastustoiminnassa.

Kortin lunastaminen uimahallin kassalta



Kortin voi lunastaa uimahallin kassalta näyttämällä henkilöllisyystodistuksen sekä

- voimassa olevan EU:n vammaiskortin TAI
- voimassa olevan liikuntahenkilöstöön pysäköintitunnuksen TAI
- Kela-kortin, jossa mainittu tunnus

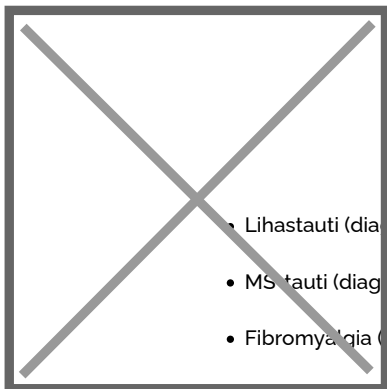
Kela-kortin tunnuksat, jotka oikeuttavat korttiin (numero kortin takana)

- 203 (Astma ja keuhkoastma)
- 103 tai 215 (Diabetes, insuliinihoito/muu kuin insuliini)
- 111 (Epilepsia)
- 108 (Lihastauti)
- 112 (Mielenterveys)
- 109 tai 303 (MS-tauti)
- 110 (Parkinson)
- 202 (Reuma)
- 206 (Sepelvaltimotauti)
- 201 (Sydämen vajaatoiminta)

Kortin lunastaminen liikuntaneuvojalta

Kortin lunastamiseen liikuntaneuvojan kautta tarvitaan:

- Lääketieteellinen selvitys haittaluokasta. Sairauden tai vamman kokonaishaitan luokka vähintään 12 tai liikuntavammasta aiheutuva haittaluokka vähintään 10. (Haittaluokalla tarkoitetaan tapaturmavakuutuslain mukaista haittaluokkaa sosiaali- ja terveysministeriön asetus n:o 1649/2009.)
- Päätös hoito-, vammais- tai kuntoutustuesta. (Korttia ei myönnetä, mikäli tukea on myönnetty ruokavaliokustannusten perusteella.)
- Liikuntaneuvojan kautta kortin voi lunastaa myös alla mainituilla lääketieteellisillä lausunnoilla:
 - CP-oireyhtymä ja muut halvausoireyhtymät (diagnoosit G80-G83)
 - Kehitysvamma
 - Keskushermoston surkastumissairaudet (diagnoosit G10-G13)



- Lihastauti (diagnoosi G70-G73)
- MS-tauti (diagnoosi G35)
- Fibromyalgia (diagnoosi M79.9)
- Diabetes, tablettihoitoinen tai ihon alle pistettävä lääke (ei insuliini)
- Elinsiirtopotilas
- Masennustila ja toistuva masennus (diagnoosi F32.2 ja F33.2)
- Osteoporoosi (M81.0-M81.9)
- Psoriasispotilas, joka sairastaa myös reumaa.
- Syöpäpotilas, (alle kolme vuotta vanha todistus)
- Lapset alle 16-v., joilla on ADHD, autismi, epilepsia, syöpä, sydänsairaus, astma, diabetes, reuma

Lunastaaksesi kortin, varaa aika:

Liikuntapalvelut: **Hanna Karhu p. 020 617 7286**

Liikuntapalvelut: **Riitta Pellinen p. 020 617 7202**

Kortin uusiminen

Kortin voi uusua uimahallin kassalla. Mikäli sinulle on myönnetty kortti määräaikaisen päätöksen perusteella, ota yhteyttä liikuntaneuvojaan kortin uusimiseksi.

[Erityisliikunnan uinti- ja kuntosalikortti 2026](#)

Tutustu Etelä-Karjalan harrastuskalenteriin

[Harrastuskalenteri](#)

Hanna Karhu

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta, liikuntaneuvonta
0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)

