



Ohjattu liikunta syksy-kevät

Liikuntapalvelut järjestää terveystoimintaa uimahallissa ja urheilutalossa ja kesällä ulkoliikuntapaikoissa. Ohjatun toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Tarjolla on monipuolista liikuntaa mm. ohjattua kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja vesijumpparyhmiä.

Ohjattu Liikunta

Syksy 1.9.-14.12.2025

Kevät 12.1.-26.4.2026

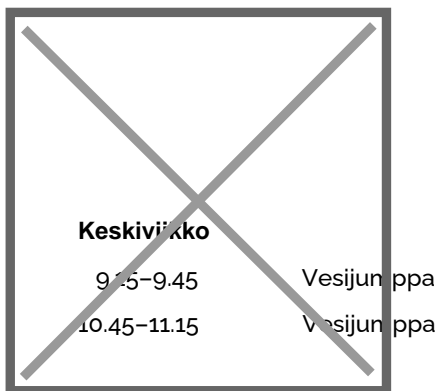
Uimahalli

Maanantai

9.15–9.45	Vesijumppa
11.00–11.30	Vesijumppa
12.00–12.30	Vesijumppa, syvä vesi
14.30–15.00	Vesijumppa, miehet

Tiistai

10.45–11.15	Vesijumppa
16.30–17.00	Vesijumppa, avoin kertamaksulla

**Torstai**

13.30-14.00 Vesijumppa
14.15-14.45 Vesiliikunta, toimintarajoitteiset

Perjantai

13.00-13.30 Vesijumppa

Tuntikuvaukset

Vesijumppa

Monipuolista liikuntaa vedessä eri välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Jokainen voi jumpata itselle sopivalla teholla.

Vesijumppa syvä vesi

Vesijumppaa uimataitoisille syvässä vedessä vesivyötä apuna käyttäen.

Vesijumppa, avoin kertamaksulla ja vesijumppa, miehet

Monipuolista ja vauhdikasta vesitreeniä välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen.

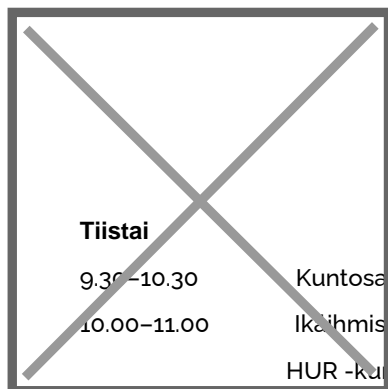
Vesiliikunta, toimintarajoitteiset

Monipuolista harjoittelua veden ominaisuuksia hyödyntäen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Jokainen voi harjoitella itselleen sopivalla tavalla. Avustaja mukaan maksutta.

Urheilutalo

Maanantai

11.00-12.00 Kuntosali, toimintarajoitteiset

**Tiistai**

9.30–10.30

Kuntosali, seniorit kiertoarjoittelu

10.00–11.00

Ikäihmisen kuntosalistarttikurssi

HUR -kuntosalilla, ilmoittautuminen puh. 020 617 7286

11.15–12.15

Punttiporukka - ohjattu kuntosaliryhmä ikäihmisille

HUR-kuntosalilla, ilmoittautuminen puh. 020 617 7286

Keskiviikko

9.30–10.30

Kuntosali, kuntosalilaitteiden opastusta, kuntosalimaksu

10.30–12.00

Pysytään pystyssä-kurssi 4.3.-22.4.2026,

ilmoittautuminen p.020 617 7202

13.30–14.30

Peliaika, työttömät ja mielenterveyskuntoutujat

(ei ilmoittautumista)

14.30–15.30

Seniorijumppa

Torstai

10.00–11.00

Erityisryhmien liikuntasäpinät (ei ilmoittautumista)

11.15–12.15

Ikäihmisten liikuntakammari (ei ilmoittautumista)

12.15–13.15

Kuntosali seniorit, kiertoarjoittelu

14.30–15.30

Seniorijumppa

15.30–16.30

Perheiden palloiluvuoro (ei ilmoittautumista)

Perjantai

11.45–12.45

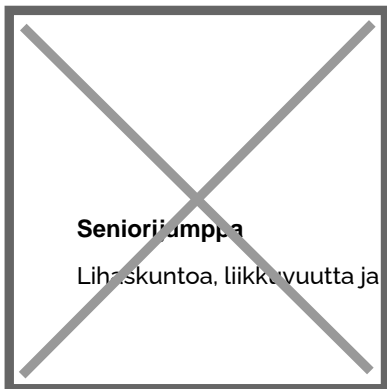
Kuntosali seniorit, kiertoarjoittelu

Tuntikuvaukset**Kuntosali toimintarajoitteiset**

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Tunnilla huomioidaan yksilölliset erityistarpeet. Avustaja mukaan maksutta.

Kuntosali seniorit, kiertoarjoittelu

Kiertoarjoittelu tehdään kuntosalilaitteilla, harjoittelu sisältää myös oheisliikkeitä. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa yhteinen venyttely.



Seniorijumppa

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää jumppaa erilaisia välineitä käyttäen.

Sunnuntain ohjattu liikunta

Aikuisten uintitekniikkakurssi

Uintitekniikkakurssi aikuisille, joilla on pohjalla jo jonkinlainen uimataito. Kurssilla käydään läpi vapaa-, rinta- ja selkäuintia, sekä uinnin eri asentoja ja hengittämistä. Kurssi sisältää 8 opetuskertaa. Hinta 40€ (hintaa ei sisällä uimahallimaksua).

4.1.-22.2.2026

sunnuntaisin klo 12.15-13.15

Ilmoittautuminen 17.11.2025 alkaen verkkokaupan kautta. Tiedustelut puh. 020 617 7295 (ohjaaja-valvojat).

[VERKKOKAUPPA JA VARAUKSET I IMATRAN KAUPUNKI](#)

Matalan kynnyksen omatoimista liikuntaa urheilutalon palloiluhallissa

Osallistumismaksu on **2,10 €/hlö/kerta** Avustajat pääsevät mukaan maksutta. Tilaan esteetön kulku.

Ei ilmoittautumista.

Peliaika

ke klo 13.30–14.30 (työttömät ja mielenterveyskuntoutujat)

Mahdollisuus pelaila pallopelejä mm. sulkapallo, koripallo ja pingis. Lisäksi erilaisia tarkkuusheittopelejä, lattiacurling ja jumppavälineitä. Peliaika sopii myös vähän liikkuville tai liikkumista aloitteleville.

Liikuntasäpinät erityisryhmille

to klo 10.00–11.00

Eryitystä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikunnallista tekemistä.

Toimintapisteillä voi pelata, tasapainotella ja harjoittaa tarkkuusheittoa.



Ikäihmisten liikuntakammari

to klo 11.15–12.15

Liikuntakammariin voi tulla seurustelevaan, pelailemaan, harjoittamaan tasapainoa ja tarkkuusheittoa.

Toiminnassa huomioidaan osallistujien mahdolliset liikkumisen rajoitteet.

Perheiden palloiluvuoro

to klo 15.30–16.30

Lapsiperheiden palloiluvuoro, jossa voi pelailla omatoimisesti mm. sulkapalloa, sählyä ja koripalloa.

Lisäksi myös tarkkuusheittopelejä. Lapset liikkuvat huoltajan vastuulla.

Ohjattua toimintaa HUR-kuntosalilla

Pysytään pystyssä -kurssit

ke 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 € sis. kuntosalimaksun. Ilmoittautuminen puh. 020 617 7202

Ikäihmisten kuntosalistarttikurssi (HUR-kuntosalilaitteet)

ti klo 10.00–11.00

Kuntosalistarttikurssi on tarkoitettu ikäihmisille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai harjoittelusta on jo aikaa. Liikkumisen apuvälineet eivät ole este kurssille osallistumiseen. Harjoittelu tapahtuu pienryhmässä HUR:n paineilmalaitteilla. Kurssi sisältää 4 kokoontumiskertaa. Ikäihmisten kuntosali sijaitsee katutasossa. Hintaa 31,40 € sis. kuntosalimaksun. Jatkuva ilmoittautuminen puh. 020 617 7286

Punttiporukka

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. Hintaa senioripassi ½ vuotta 43,35€ + ohjausmaksu keväältä 44,40€.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja Riitta Pellinen puh. 0206177202



Omatoimisen liikunnan tueksi

Virtuaalivesijumppanäyttö uimahallissa

Vapaasti käytössä, mutta ei ohjattujen vesijumpparyhmien aikana.

Kuntosalilaitteiden opastusta keskiviikkoisin klo 9.30–10.30 kuntosalimaksulla. Ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöä ja antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

Ikäihmisten omatoiminen harjoittelu HUR -kuntosalilaitteilla kassan aukioloaikoina kuntosalimaksulla, senioripassilla tai erityisliikuntakortilla.

Vertaisohjatut seniorikuntosalitunnit

Syyskausi 1.9–14.12.2025 (ei vko 43)

Kevätkausi 12.1.–26.4.2026 (ei vko 9)

Imatrankoski, Jyskeen kuntosali, Jukankatu 7

maanantaisin klo 10.00–11.00

Vuoksenniska, urheilukentän kuntosali

maanantaisin klo 10.00–11.00

klo 11.15–12.15

keskiviikkoisin klo 10.00–11.00

klo 11.15–12.15

Kuntosaliharjoittelu tehdään kiertoharjoitteluna. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa yhteinen venyttely.

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle. Osallistumismaksu 34,20 € (12 kertaa/ kausi) 42,75 € (15 kertaa/ kausi) tai koko kauden ajan (syys- ja kevätkausi) voimassa oleva senioripassi kuntosalille. Maksu maksetaan kauden alussa.

Ikäihmisten liikunta

Syyskausi 13.9.–18.12.25

Kevätkausi 5.1.–30.4.2026



Joulutauko viikot 52 ja 1

Ukonniemi areenalla (Ottelukatu 9)

maanantaisin ja torstaisin klo 13.00–14.30 alk. 27.10.

Padel- hallilla (Ottelukatu 4)

13.10., 16.10., 20.10., 23.10., 1.12., 4.12.2025

19.1., 22.1., 16.2., 19.2., 23.2., 26.2., 26.3., 2.4., 6.4.2026

Ukonniemi-areenalla on mahdollisuus turvalliseen ja **maksuttomaan** liikkumiseen joko ohjatusti tai omatoimisesti. Ukonniemi areenalla tarvitaan ulkoiluvälineistö, Padel-hallilla sisäliikuntavälineistö.

Ei ilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Muutokset ovat mahdollisia, jotka päivitetään tälle sivulle. Jos Ukonniemi areenalla on isoja tapahtumia, jumpat ovat Padel-hallissa.

Toimintaa lapsille ja lapsiperheille uimahalli-urheilutalolla

Liikuntamaat lasten ja aikuisten yhteiseen tekemiseen. Liikuntamaissa on käytettävissä runsaasti välineitä. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua.

Liikuntamaat palloiluhallissa klo 10.30–12.30

sunnuntaisin 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2025

Vesiliikuntamaat uimahallissa klo 10.00–12.00

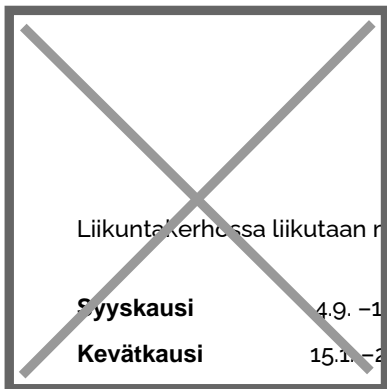
lauantaisin 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.2025

Maksu liikuntamaahan on 2,10 €/lapsi ja vesiliikuntamaahan uimahallimaksu lapsilta ja huoltajilta. Liput ostetaan aulan maksuautomaatista tai verkkokaupasta. **Ei ilmoittautumista.**

Maksuttomat uimakoulut 4–6-vuotiaille Uimakouluissa totutellaan veteen leikkien avulla ja opetellaan uinnin alkeita. Uimakoulu sisältää kuusi opetuskertaa. Uimakoulujen ajankohdat nähtävissä imatra.fi/liikuntapalvelut

Liikuntakerho 7–9-vuotiaille koululaisille Imatran urheilutalon palloiluhallissa

torstaisin klo 13.00–14.00.



Liikuntakerhossa liikutaan monipuolisesti pelaillen ja leikkien, lasten toiveet huomioiden.

Syyskausi 4.9. – 11.12.2025 (ei vko 43) Hinta 29,40 €.

Kevätkausi 15.1. – 23.5.2026 (ei vko 9) Hinta 29,40 €

Ilmoittautuminen liikuntakerhoihin ja uimakouluihin imatra.fi/verkkokauppa

Liikuntaneuvonta

Maksuton liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen. Liikuntaneuvonta voi olla yhden kerran tapaaminen tai enintään vuoden kestävä jakso.

Perheet

Liikuntaneuvoja tukee perhettä kohti terveellisempiä elintapoja ja auttaa löytämään mieluisan harrastuksen tai liikkumismuodon. Liikuntaneuvoja Sanna Lairola, sanna.lairola@imatra.fi, p. 020 617 1191

Aikuiset ja seniorit

Liikuntaneuvonnassa mietitään yhdessä pieniä arjen tekoja elintapojen muuttamiseksi. Liikkeelle lähdetään asiakkaan omasta halusta muuttaa elintapoja.

Liikuntaneuvojat Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi ja

Hanna Karhu, p. 020 617 7286, hanna.karhu@imatra.fi

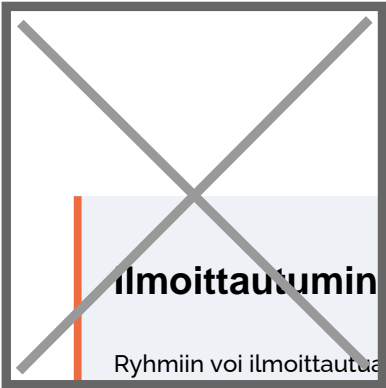
Ajanvaraus puhelimitse tai voit jättää yhteydenottopyynnön imatra.fi/liikuntaneuvonta

[Senioripassi 2025](#)

Imatran Virta-opiston tarjonnassa on useita liikunnallisia ryhmiä. Tutustu niihin [Virta-opisto | Imatran kaupunki](#)

Liikunta- ja urheiluseuroilla sekä muilla yhdistyksillä ja tahoilla on tarjolla liikunnallista toimintaa eri ikäisille ihmisille. Niihin voi tutustua [Etelä-Karjalan harrastuskalenterissa](#).

[Liikuntapalvelut ja virta-opisto, esite 2025-2026](#)



Ilmoittautuminen ja osallistumismaksut

Ryhmiin voi ilmoittautua osoitteessa imatra.fi/verkkokauppa tiistaina 26.8.2025 kello 11.00 alkaen.

Verkkokaupassa ryhmiin voi ilmoittautua 31.3.2026 asti. Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa.

Ryhmiin voi ilmoittautua myös Imatran kaupungintalon aulassa tiistaina 26.8.2025 klo 12.00–13.30. Maksu maksetaan uimahalli -urheilutalon kassalle.

Ohjattujen ryhmien maksu

Ohjattujen ryhmien maksu 1.9.2025–26.4.2026 on 89,10 €/ryhmä. Mikäli aloittaa syksyllä alkaneessa ryhmässä kevätkaudella 2026, ryhmämaksu on 44,60 €. Ohjausmaksun lisäksi maksetaan vesiliikuntaan uimahallimaksu, kuntosaliryhmiin kuntosalimaksu sekä urheilutalon muihin ryhmiin urheilutalon käyttömaksu. Työkäisten vesijumpan ohjausmaksu on 89,10 €/lukuvuosi tai 5 €/kerta uimahallimaksun lisäksi. Maksuvälineinä käyvät myös muun muassa Smartum ja ePassi.

[Verkkokauppa](#)

Sanna Lairola

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)

020 617 1191

Hanna Karhu

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta, liikuntaneuvonta

0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)

020 617 7202

Henna Kaijanen

Liikuntapäällikkö

020 617 1097