



## Liikuntapalvelut

### Terveysliikunta

Tietty määrä fyysistä aktiivisuutta on välttämätöntä, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyisivät kunnossa. Mikä tahansa monipuolinen liikunta sopii, kunhan se on kohtuullisen kuormittavaa ja säännöllistä.

### Liikuntapalvelut järjestää terveysterveystoimintaa uimahallissa ja urheilutalossa

Ohjatun toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Tarjolla on monipuolista liikuntaa mm. ohjattua kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja vesijumpparyhmiä. Ohjattuihin tunteihin osallistuminen edellyttää ryhmäohjausmaksun maksamista. Senioripassi, erityiskortti tai BMI -kortti eivät sisällä ryhmäohjausmaksua. Ne käyvät maksuksi kuntosalille ja uimahalliin tai urheilutalon käyttömaksuksi.

Liikuntaryhmistä voi tiedustella lisää liikunnanohjaajilta.

Ohjeet ja ilmoittautuminen liikuntaryhmiin tästä:

[Verkkokauppa ja varaukset](#)



**Sanna Lamola**

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)

020 617 1191

**Riitta Pellinen**

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)

020 617 7202

**Hanna Karhu**

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta, liikuntaneuvonta

0206177286

**Henna Kaijanen**

Liikuntapäällikkö

020 617 1097