

# OHJATUN LIIKUNNAN KALENTERI

**Kevätkausi 2024**

**8.1.-17.5.2024 (talviloma vko 10)**

Mikäli olette ilmoittautuneet jo syyskauden ryhmään, ei kevätkauteen tarvitse erikseen ilmoittautua. Lehmon liikuntahallin kuntosalilla käynnistyviin kuntosaliryhmiin on ilmoittautuminen. Lehmon ryhmiin etusijalla ovat ikääntyneet henkilöt, joilla ei ole mahdollisuutta mennä ampumahiihtostadionin kuntosalin omatoimisille vuoroille. Ryhmäkoko vaihtelee ryhmän mukaan. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä kuitenkin siten, että mahdollisimman moni pääsee mukaan vähintään kerran viikossa.

**Jos olet tulossa ensimmäistä kertaa ryhmään,** ilmoittaudu sähköpostitse [hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi](mailto:hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi) tai puhelimitse 050 428 5092.

**Ikivihreiden ryhmät** on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille. Mikäli et ole aiemmin harjoitellut kuntosalilla niin ilmoittaudu erityisliikunnanohjaajan ohjaamiin ryhmiin (matalan kynnyksen ryhmät).

**Vertaisohjatut ryhmät** on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Vertaisohjaus on toiminnan ohjausta samanikäisten kanssa itsenäisesti tai ohjaajan tukemana.

**Omatoimisiin ryhmiin** voi osallistua, kun osaa toimia kuntosalilla ja tehdä liikkeitä turvallisesti ja itsenäisesti.

**Fysioterapian ryhmiin** vain lääkärin läheteellä (puh. 013 330 2601 soittoaika klo 7.30–15.30).

Ota yhteyttä erityisliikunnanohjaajaan, jos haluat kertaluontoista, henkilökohtaista, ohjausta liikuntaan tai sinulla on jokin asia, joka askarruttaa mieltäsi ennen liikunnan aloittamista.

Pidätämme oikeuden ryhmien muutoksiin kauden aikana.

## **MAANANTAI**

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille.

Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Liikuntaneuvonnan omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Kuntotalo**

Liikuntaneuvonnan kautta tulleille, uusille asiakkaille suunnattu omatoiminen kuntoilutuokio. Ilmoittaudutaan liikuntaneuvonnan yhteydessä.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille ikäihmisille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–11.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille ikäihmisille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden vesivoimistelu kuljetuksella**

#### **klo 11.05–11.50 Liprakka, Liperi**

Ajankohta: 15.1.-25.3.2024.

Reitillä: Kontiolahti (kirjasto klo 9.35) - Keskuskatu - Asema - Uuro - (vanha Nurmeksent.) - Kylmäoja - Lehmo - Jukolanportti - Marjala - Liperin Liprakka. Paluukyyti lähtee uimahallilta n. klo 12.30.

Reipas vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille.

Max. 25 hlö/vesijumppakerta. Ilmoittaudu ja ilmoita pysäkki, jolta nousee kyytiin.

Maksu: 7 € (korttimaksu kauden lopussa käydyistä kerroista)

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 13.30–14.30 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 14.30–15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Max. 15 hlö.

Ohjaaja: omatoimi/opastus tarvittaessa puh. 050 428 5092.

Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255 tai työllisyysohjaaja Helena Laitinen/puh. 050 471 2935

## **TIISTAI**

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.  
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille.  
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.  
Ohjaaja: vertaisohjattu

### **Liikuntaneuvonnan kuntosaliryhmä**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Kuntosaliopastusta ja liikuntaneuvontaa rennolla ja mukavalla meiningillä.  
Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.  
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **HEMI-kuntosaliryhmä**

#### **klo 10.00–11.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan.  
Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.  
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **Hyvän mielen tuolijumppa**

#### **klo 10.00–10.45 Kontiolahden kirjasto (näyttely/lukutila)**

Ryhmässä jumpataan tuolilla istuen, oman voinnin mukaan. Max. 10 hlö.  
Ohjaaja: vapaaehtoiset tuolijumppaohjaajat

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätiedot tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

### **Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosali**

#### **klo 11.30–12.30 Kuntotalo**

Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.  
Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin.  
Ryhmään ennakoilmoittautuminen ja siihen otetaan max. 15 henkilöä.  
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosalicircuit**

#### **klo 13.00–14.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Ryhmässä tehdään liikkeet reippaaseen tahtiin. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.  
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/vapaa-aikaohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosalituokio**

**klo 14.00–15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä I**

**klo 15.00–16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

## **KESKIVIIKKO**

### **Aamuvirkkujen omatoiminen kuntosali**

**klo 8.00–9.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Tasapainoa ja kehonhallintaa Ikivihreille**

**klo 09.15–10.30 Kuntotalo**

Taitoa ja tasapainoa ikääntyville erilaisin harjoittein sekä kuntosalilaitteita.

Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja / vertaisohjattu

### **Varparannan kylän jumppa**

**klo 10.00–11.30 entisen hoivakodin alakerta**

Ryhmässä tehdään kehoa voimistavia liikkeitä sekä kuntosalivälineillä että oman kehon painolla, jokainen itselleen sopivasti.

Max. 13 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: Vertaisohjattu/omatoimi/opastus tarvittaessa

### **Erytisryhmien sovellettu kuntosali**

**klo 10.30–11.30 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.

Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat

Lisätietoja: 013 330 5632

### **Paiholan kylän jumppa**

**klo 11.00–12.00 entisen Kuurnan sairaalan kanttiini (kirjasto)**

Ryhmässä tehdään monipuolista liikuntaa oman kehon painolla vertaisohjatusti sekä omatoimisesti.

Lisätietoja: puh. 050 365 5008/Ulla tai 040 730 7524/Arja

### **Sovellettu kuntosaliryhmä**

#### **klo 11.00–12.00 Kylmäojan koulun kuntosali**

Ryhmä on omatoiminen ja suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Max. 10 hlö. Ilmoittaudu. (Ryhmä ei kokoonnu koulujen lomaviikoilla.)

Ohjaaja: omatoimi, ohjaus tarvittaessa

### **Fysioterapian kuntosaliryhmät**

#### **klo 13.00–15.00 Kuntotalo**

Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen (keppi, rollaattori) avulla.

Ryhmiin VAIN fysioterapian kautta.

Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö

Lisätietoja: fysioterapeutti puh. 013 330 2601 (ma-pe klo 7.30–15.30)

## **TORSTAI**

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu / omatoimi

### **Omatoiminen kuntosaliryhmä**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka pärjäävät itsenäisesti kuntosalilla tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden pelikerho + kuntosali**

#### **klo 10.00–11.30 Kuntotalo**

Bocciaa ja muita sisäpelejä. Max 15 hlö.

Ohjaaja: vertaisohjattu / Teuvo Hämäläinen puh. 044 582 0875

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista, kirjaa käyntisi kansioon. Opastus- / lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta puh. 050 4285092.

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosalicircuit**

#### **klo 13.00–14.00 Kuntotalo**

Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **Ikivihreiden kuntosalituokio**

**klo 14.00–15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **HEMI-kuntosaliryhmä**

**klo 15.00–16.00 Lehmon liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan.

Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **TOIMI+ Ikivihreitten kuntosaliryhmä**

**klo 15.00–16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Sovellettu liikuntakerho**

**klo 15.30–16.30 Kontiolahden liikuntahalli**

Joka toinen viikko (parilliset viikot), aloitusajankohta sovitaan erikseen.

Kehitysvammaisille suunnattu vapaa-ajan liikunnallinen kerho.

Ilmoittautuminen: puh. 050 428 5092, [hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi](mailto:hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi)

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosali**

**klo 16.00–17.00 Lehmon liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on tarkoitettu ikäihmisille, joilla ei ole mahdollisuutta mennä ampumahiihtostadionin omatoimisiin vuoroihin. Ryhmään voi tulla jo aiemmin kuntosalitreeneihin tutustuneet henkilöt, jotka pärjäävät vertaisohjaajan opastamassa ryhmässä. Max. 20 hlö.

Ohjaaja: vertaisohjattu

**Ilmoittaudu kevään ryhmään.** puh. 050 428 5092/erityisliikunnanohjaaja.

### **Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosali**

**klo 17.00–18.00 Lehmon liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on tarkoitettu ikäihmisille, joilla ei ole mahdollisuutta mennä ampumahiihtostadionin omatoimisiin vuoroihin.

Ryhmään voi tulla jo aiemmin kuntosalitreeneihin tutustuneet henkilöt, jotka pärjäävät vertaisohjaajan opastamassa ryhmässä. Max 20 hlö.

Ohjaaja: vertaisohjattu

**Ilmoittaudu kevään ryhmään.** puh. 050 428 5092/erityisliikunnanohjaaja

### **UUSI! Iltavirkkujen miesten kuntopiiri**

**klo 20.00–21.30 Kuntotalo**

Ryhmä on tarkoitettu hyvän toimintakyvyn omaaville miehille. Alkulämmittelyn jälkeen treenataan sekä kehonpainolla että kuntosalilaitteilla. Ryhmään mahtuu max. 20 henkilöä. Ota yhteyttä ohjaajaan ennen ryhmään tuloa!

Ohjaaja: Ismo Leppänen puh. 040 553 0241

## **PERJANTAI**

### **Ikivihreiden kuntosali**

#### **klo 7.45–8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

Mahdollisuus käydä kuntosalilla omatoimisesti. Kuntosalia voivat samanaikaisesti käyttää myös muut käyttäjät. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Lehmon liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta mennä ampumahiihtostadionin omatoimisiin vuoroihin.

Jo aiemmin kuntosalitreeniin tutustuneille ikäihmisille. Max. 20 hlö.

Ohjaaja: omatoimi.

**Ilmoittaudu kevään ryhmään.** puh. 050 428 5092/erityisliikunnanohjaaja.

### **Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosali**

#### **klo 9.00–10.00 Lehmon liikuntahallin kuntosali**

Aloittelijoille ja kuntosaliohjausta tarvitseville ikäihmisille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuverryttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Max 20 hlö.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

**Ilmoittaudu kevään ryhmään.** puh. 050 428 5092/erityisliikunnanohjaaja.

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille.

Max 10 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen tasapaino/kuntosaliryhmä**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Selän hyvinvointi ja lantionpohjaryhmä (2.2.2024 alk.)**

#### **klo 11.00–12.00 Kuntotalo** (5 kerran opettelu. max 10 henkeä/ryhmä)

Kehon hallinnan tunti, jossa keskitytään keskivartalon syvien lihasten ja lantionpohjan lihasten harjoitukseen. Ryhmässä harjoitellaan selän kannalta tärkeiden lihasten vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoituksia. Ryhmä soveltuu kaikenikäisille. Harjoituksia tehdään myös lattiatasossa. Max 10 hlö.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

**Ilmoittaudu kevään ryhmään!**

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

### **TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 13.00–14.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 14.30–15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille.

Ohjaaja: omatoimi (avaimen nouto Töpinästä ennen klo 14.00). Max 15 hlö.

Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255 tai työllisyysohjaaja

Helena Laitinen/puh. 050 471 2935

## **Lauantai**

### **MOTO-kerho erityislapsille ja heidän perheilleen**

#### **klo 10.00–12.00 Kirkonkylän koulun liikuntasali (Koulutie 1)**

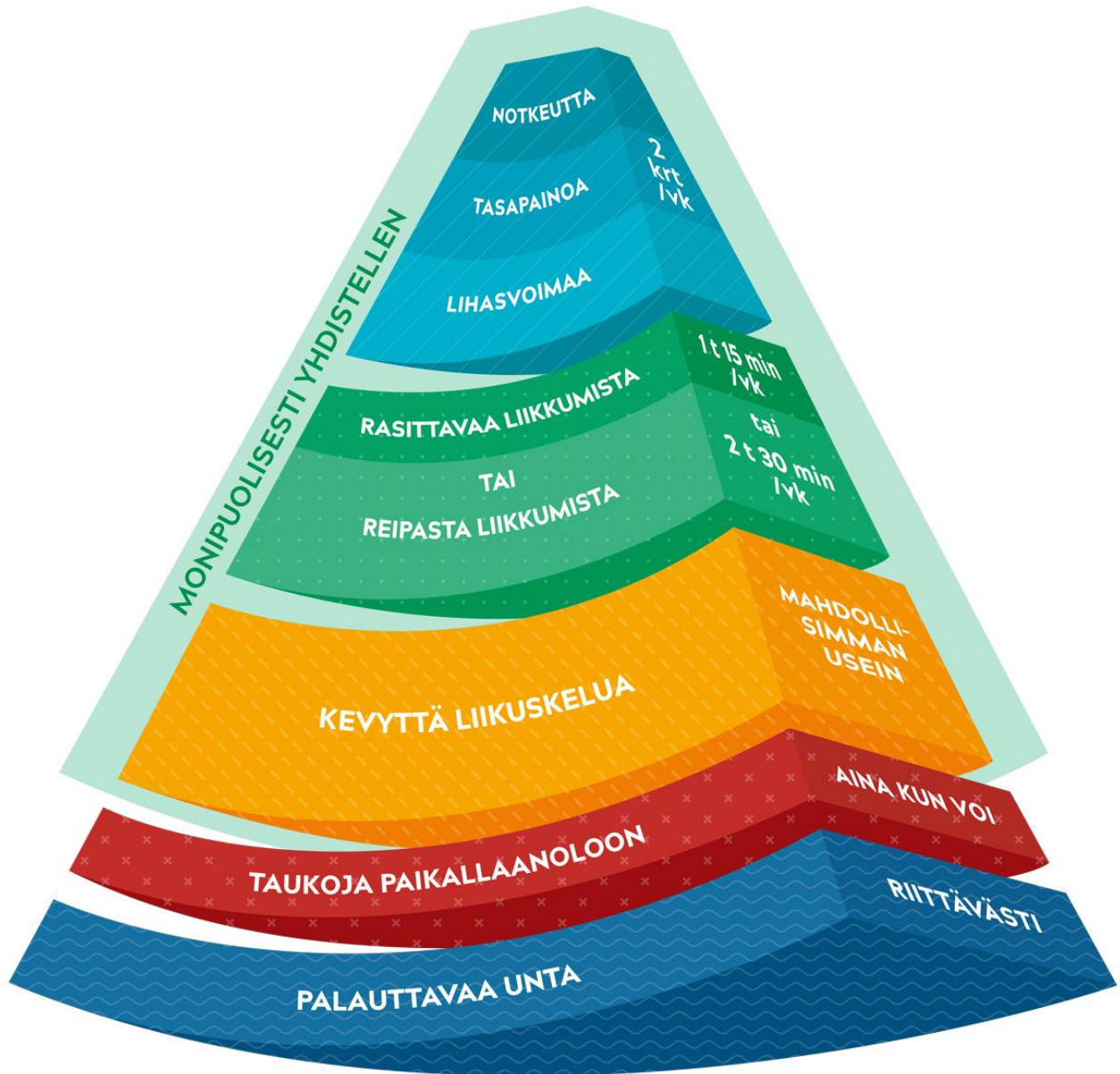
Kerho on tarkoitettu erityislapsille ja heidän perheelleen (lapsi/nuori voi osallistua kerhoon myös henkilökohtaisen avustajan kanssa). Kerhossa leikitään liikunnallisia leikkejä ja pelejä sekä tutustutaan lähiympäristön liikuntamahdollisuuksiin ja retkeillään ulkona. Max. 5 perhettä. Ilmoittautuneiden kanssa suunnitellaan yhdessä tarkempaa aikataulua.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja





# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**  
ukkinstituutti.fi

# Joensuun seudun kansalaisopiston järjestämä ikääntyvien/soveltava liikunta

## Seniorit:

Treeni A OPSET kevät 86561024

Päivä ja kellonaika: ti 16:15–17:00

Kevätlukukausi: 9.1.–9.4.2024 (13 kertaa)

Opettaja: Helena Tanskanen

Opetuspaikka: Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9 Kontiolahti

Hinta: 31,00 €

Treeni B OPSET kevät 86561224K

Päivä ja kellonaika: ke 12:15–13:00

Kevätlukukausi: 10.1.–24.4.2024 (13 kertaa)

Opettaja: Siru Niemeläinen

Opetuspaikka: Lehmon monitoimitalo, Sali, Kylmäojantie 49

Hinta: 31,00

Kuntotanssi 65+ A OPSET kevät 86569424K

Päivä ja kellonaika: to 12:00–13:00

Kevätlukukausi: 11.1.–18.4.2024 (13 kertaa)

Opettaja: Tuija Marjola

Opetuspaikka: Kuntotalo, opetustila, Vierevänniementie 4

Hinta: 43,00 €

Kuntotanssi 65+ B OPSET 86569624

Päivä ja kellonaika: pe 09:00–10:00

Kevätlukukausi: 9.2.–26.4.2024 (10 kertaa)

Opettaja: Tuija Marjola

Opetuspaikka: Lehmon monitoimitalo, sali, Kylmäojantie 49

Hinta: 32 €

**Tarkemmat tiedot / tiedustelut ja ilmoittautuminen:**

[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

# Muuta terveystoimintaa Kontiolahdella

## **Aamuvirkkujen kuntopiiri**

### **Perjantaisin klo 7.15–8.15, Kontioniemen koulun liikuntasali**

Ajalla: 12.1.-10.5.2024

Koko kehoa voimistava aamunaloitus. Sopii kaikenikäisille.

Kuntopiiriin saa tehdä itselle sopivaan tahtiin.

Hinta: maksuton

Ohjaus: Matti Kauppinen (vertaisohjattu)

## **Kahvakuula, Kontioniemi**

### **Tiistaisin klo 17.30–18.30, Kintaisentien kenttä**

Ajalla: 9.1.-7.5.2024

Kuullaillaan ringissä ja vaihdellaan kuulumisia. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään eri lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä ja lopuksi venytellään.

Oma kuula ja juomapullo mukaan.

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Matti Kauppinen

## **LihaskuntoMix**

### **Torstaisin klo 17.30–18.30**

#### **Lehmon liikuntahalli, Kylmäojantie 6**

Ajalla: 18.1.-23.5.2024 (ei vkolla 10)

LihaskuntoMix-tunnilla kuntoa kohotetaan oman kehon painoa ja erilaisia pienvälineitä (kuten käsipainot, kahvakuula ja kuminauhat) hyödyntäen.

Ei ennakoilmoittautumista. Oma jumppa-alusta mukaan. Pienvälinetunneille mahdolliset omat välineet mukaan. Tunti on maksuton.

Seuraa tarkempaa ilmoittelua tunneista Liikkuvan Kontiolahden some-tileiltä.

Instagram: [https://www.instagram.com/liikkuva\\_kontiolahti/](https://www.instagram.com/liikkuva_kontiolahti/)

Facebook: <https://www.facebook.com/liikkuvakontiolahti>

Ohjaaja/lisätiedot: vapaa-aikaohjaaja

# Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on auttaa asiakasta liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäen. Jos et ole vielä löytänyt omaa lajiasi tai tapaasi liikkua, niin tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan!

Mikäli haluat liikuntaneuvontaa, mittauttaa kehon koostumuksesi tehdä kävelytestin tai haluat kunto-ohjelman, niin ota yhteyttä.

Lisätietoja:

Erytysliikunnanohjaaja Hennariikka Virtanen puh. 050 428 5092,

[hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi](mailto:hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi)

Vapaa-aikaohjaaja puh. 050 592 2736

## **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle**

Tule tekemään vapaaehtoistyötä suurella sydämellä <3.

Kontiolahden kunta järjestää yhdessä yhteistyökumppaneiden (Kontiolahden seurakunta ja SPR Kontiolahden osasto) kanssa ulkoiluystävätoimintaa.

Ulkoiluystävät ovat tukena ja seurana iäkkäälle, jotka eivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi pääse ulkoilemaan. Koulutettu ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoista ulkoiluapua ulkoilun tarpeessa olevalle vanhukselle. Toimintaa lujittaa kirjallinen sopimus ja yhteinen tavoite.

Lisätietoja:

Kontiolahden seurakunta/Sanna Mutikainen puh. 0400 561 186 tai

[sanna.mutikainen@evl.fi](mailto:sanna.mutikainen@evl.fi)



## Kontiolahden liikuntahallin kuntosali:

<b>PÄIVÄ</b>	<b>Asiakaspalvelu / yleisövuoro</b>	<b>Käyttö kulkutunnisteella</b>
maanantai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
tiistai	klo 15.00–17.00	klo 5.30–7.45 ja klo 15.00–22.00
keskiviikko	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
torstai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
perjantai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
lauantai – sunnuntai	Ei asiakaspalvelua.	klo 5.30–22.00

## Lehmon liikuntahallin kuntosali:

<b>PÄIVÄ</b>	<b>Käyttö kulkutunnisteella</b>
maanantai	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
tiistai	klo 5.30–8.45 ja klo 17.00–22.00
keskiviikko	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–18.00, 19.30–22.00
torstai	klo 5.30–8.45 ja klo 18.00–22.00
perjantai	klo 5.30–7.45 ja klo 15.00–22.00
lauantai – sunnuntai	klo 5.30–22.00

Katso varatut kuntosalivuorot tilavarausjärjestelmästä:  
<https://kontiolahti.asio.fi/>

## Hinnasto:

<b>Palvelu/tuote</b>	<b>Normaalihinta</b>	<b>Alennettu hinta *)</b>
Kertakäynti	5 €	2,50 €
Kuukausikortti	30 €	15 €
10-lippu	40 €	20 €
Kausikortti, 4 kk	80 €	50 €
Kulcutunnistemaksu	20 €	

\*) opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ao. kortin esittämällä

## Yhteystiedot

### Vapaa-aikatoimisto/ tilavaraukset

Keskuskatu 8  
81100 KONTIOLAHTI  
p. 013 734 5296

Vapaa-aikapäällikkö  
Sari Jormanainen  
p. 0500 180 800

[sari.jormanainen@kontiolahti.fi](mailto:sari.jormanainen@kontiolahti.fi)

Erityisliikunnanohjaaja  
Hennariikka Virtanen  
p. 050 428 5092

[hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi](mailto:hennariikka.virtanen@kontiolahti.fi)

Vapaa-aikaohjaaja/kuntosalit  
Sampo Oikarinen  
p. 040 351 6702

[sampo.oikarinen@kontiolahti.fi](mailto:sampo.oikarinen@kontiolahti.fi)

