

Liikuntaryhmät ja vertaisohjatut liikuntaryhmät



Liikuntapalvelut

Kevät
2019

Kouvola®

Sisällysluettelo

Liikuntapalvelut, liikunnanohjaajat, liikuntaneuvonta	4
Liikuntatoiminta	5
Hinnasto	5
Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin	6
Liikuntaryhmien tuntiselosteet	7
Kouvolan keskustan liikuntaryhmät.	8
Kuusankosken liikuntaryhmät	10
Valkealan liikuntaryhmät	11
Anjalan, Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät	12
Elimäen ja Korian liikuntaryhmät	13
Jaalan liikuntaryhmät	13
Lapset ja nuoret	13
Vertaisohjatut liikuntaryhmät	14
Uimahallit	18

Kevätkausi
7.1.-28.4.2019
Hiihtolomaviikolla (vko 9)
25.2.-3.3.2019 sekä
19.4. ja 22.4.2019 ei ryhmiä!

Kaupungin liikuntaryhmiä järjestää myös
Kansalaisopisto sekä Kymenlaakson Opisto

Katso lisää www.edukouvola.fi/kansalaisopisto ja www.kyme.fi/kansalaisopisto

**Kevään ylioppilakirjoitukset vaikuttavat
joidenkin liikuntatilojen käyttöön.**
Ilmoitamme muutoksista tapauskohtaisesti.

Liikuntapalvelut

Yhteystiedot

Liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen puh. 020 615 8228 Savonkatu 23, Kouvola	Liikuntakoordinaattori Marika Peltonen puh. 020 615 8436 Savonkatu 23, Kouvola
--	---

LIIKUNNANOHJAAJAT

Elimäki, Inkeroinen, Korja, Myllykoski	Jarmo Larimo	puh. 020 615 6067
Jaala	Sami Lampila	puh. 020 615 7081
Keskusta	Heidi Haapiainen Sami Lampila Johanna Partanen	puh. 020 615 6374 puh. 020 615 7081 puh. 020 615 8248
Kuusankoski	Marja Puolakka	puh. 020 615 4235 puh. 020 615 4234
Valkeala	Johanna Immonen	puh. 020 615 7551

LIIKUNTANEUVONTA

Lapset ja nuoret	Heidi Haapiainen	puh. 020 615 6374
Aikuiset ja ikääntyneet	Eila Vanhala	puh. 020 615 7625
Elimäen ja Keltakankaan terveysamat	Johanna Partanen	puh. 020 615 8248

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

Liikuntatoiminta

Tavoitteenamme on kaupunkilaisten liikunnan lisääminen, liikuntamyönteisten asenteiden herättäminen ja näin elinikäisen liikuntaharrastuksen löytäminen. Liikuntatoiminnalla pyritään luomaan edellytykset omaehtoiseen tai eri tahojen järjestämään liikunnan harrastamiseen mm. ohjaamalla eri liikuntatilojen ja alueiden käyttöä, kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä järjestämällä terveyttä edistävää liikuntaa huomioiden myös erityisryhmät.

Hinnasto

Kausimaksut 2019 kevätkausi

Terveysliikuntaryhmä
25 €/liikuntaryhmä/kausi

Erityisliikuntaryhmä
25 €/liikuntaryhmä/kausi

* Ryhmät 30 €/kausi
(maksun perii liikuntaseura)

** Vesiliikunnat 3 €/kerta + uimahallimaksu (näihin ryhmiin ei ilmoitauduta)

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin

Syksyllä ilmoittautuneet siirretään automaattisesti kevätkaudelle 2019. Jos et jatka ryhmässäsi kevätkaudella 2019, sinun on peruttava ilmoittautumisesi 18.1.2019 mennessä puhelimitse sivulla 4 olevien liikunnanohjaajien numeroihin. Vastaaajaan jätettyjä viestejä tai tekstiviestejä ei oteta huomioon.

Kevätkauden maksu suoritetaan kotiin lähetettävällä laskulla. Voit tiedustella vapaita paikkoja ryhmiin kaupunginosasi liikunnanohjaajalta (ks. yhteystiedot s. 4). Jos ryhmässä on tilaa, voit ilmoittautua suoraan kuntapalvelut.fi/kouvola Hellewi-ohjelman kautta, jolloin kausimaksun voit maksaa suoraan verkossa tai kotiin lähetettävällä laskulla. Ilmoittautuminen mahdollista viikosta 1 (2019) alkaen. **Ilmoittautumiset ovat sitovia.**

Jos et ole perunut osallistumistasi määräaikaan mennessä, tulee sinun maksaa kausimaksu.

Ohjaajan sairastuessa pyritään järjestämään sijainen, joka on liikunta-alan ammattilainen. Jos sijaista ei järjesty, tunti joudutaan peruuttamaan. Peruuntuneita tunteja ei hyvitetä. Asiakkaita ei ole vakuutettu kaupungin toimesta.

Pidätämme oikeudet muutoksiin kauden aikana.

**Kiinnostaako liikunnan aloittaminen?
Arasteletko vaikeita askelkuvioita?**

Ryhmät soveltuvat hyvin liikuntaharrastusta aloitteleville henkilöille.
Tunneilla ei ole vaikeita askelsarjoja.

Liikuntaryhmien tuntiselosteet

Tulethan
tuoksutta!

Jooga	Sopii kaikenikäisille, terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille henkilöille. Jooga vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä. Se opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä sekä tukee kehon ja mielen tasapaino.
Kahvakuula	Monipuolisten liikkeiden avulla kuormitat tehokkaasti koko kehoa; toiminnallinen ja dynaaminen kahvakuulaharjoittelu kehittää lihaskestävyyttä, voimaa ja aktivoi kehon syviä lihaksia. Samalla kehittyy myös kehonhallinta, tasapaino ja liikkuvuus. Tunnilta saat vinkkejä myös omatoimiseen harjoitteluun. Sopii myös vasta-alkajille.
Kehitysvammaisten liikunta	Eri liikuntalajeja erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.
Kehonhallinta	Kehoa vahvistavia, liikkuvuutta ja ryhtiä parantavia harjoituksia. Tunnilla painotetaan liikkeiden oikeaa ja hallittua suorittamista välttämällä kehoa virheellisesti kuormittavia asentoja ja liikeratoja.
Kehonhuolto	Kehoa huoltavia harjoituksia eri tekniikoita hyödyntäen; venyttely, pilates, hypopressive, rentoutus. Tunnilla painotetaan liikkeiden oikeaa ja hallittua suorittamista.
Kuntosali-circuit	Kuntosaliharjoittelua kiertoharjoitteluna.
Kuntosali, neurologisia sairauksia sairastavat	Sovellettua kuntosaliharjoittelua henkilöille, jotka sairastavat neurologista sairautta
Lihaskunto	Lämmittely yksinkertaisilla askelsarjoilla ja erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Loppuun venyttelyt.
Mielenterveyskuntoutujat	Eri liikuntalajeja erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.
Omatoimikuntosali	Kolmella ensimmäisellä kerralla ryhmässä on paikalla liikunnanohjaaja, joka opastaa laitteiden turvallisen käytön. Näillä kerroilla opastetaan myös kuntosaliharjoittelun perusteita. Tämän jälkeen ryhmä jatkaa omatoimisesti syyskauden. Utin ja Inkeröisten omatoimikuntosalilla ei ohjaajaa.
Selkäjumppa	Tunnilla keskitytään niskan ja selän alueen asentoa ylläpitäviin lihaksiin.
Sovellettu kuntosali	Toimintakykyä ylläpitävää sekä parantavaa yksilöllistä kuntosaliharjoittelua pienryhmässä toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille asiakkaille. Kuntoutuspalveluiden jatkoryhmä.
Tanssiliikunta	Liikuntaa ilman paria musiikin tahdissa.
Tasapainokuntosali	Kuntosaliharjoitteluun lisätty tasapainoliikkeitä.
Tasapainoryhmä	Harjoitetaan sekä tasapainoa että lihaskuntoa kiertoharjoitteluna.
Venyttely	Lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen eri lihasryhmien venyttelyä.
Vesijuoksu	Vesiliikuntaa syvässä vedessä välineenä vesijuoksuvyö.
Vesiliikunta	Vesiliikuntaa veden vastusta tehokkaasti hyödyntäen.

Kouvolan keskustan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA

Maanantai	10.00-10.45	Vesiliikunta	Haanojan Haalin uimahalli
	11.30-12.15	Vesiliikunta	Haanojan Haalin uimahalli
	15.00-15.45	Kehonhallinta*	Kouvola-talon tanssisali
Tiistai	9.45-10.30	Lihaskunto*	Haanojan Haalin judosali
	10.00-10.45	Kehonhallinta	Kuntotalon peilisali
	11.30-12.30	Kuntosali-circuit	Lyseon lukion kuntosali
	13.00-13.45	Vesijuoksu	Urheilupuiston uimahalli
	14.00-14.45	Tanssiliikunta*	Tornionmäen koulu
	15.00-15.30	Vesiliikunta**	Haanojan Haalin uimahalli
	15.00-15.45	Venyttely*	Tornionmäen koulu
	Keskiviikko	9.00-9.45	Vesiliikunta
9.30-10.15		Lihaskunto*	Lehdokki
10.00-10.45		Lihaskunto*	Haanojan Haalin judosali
10.15-11.00		Venyttely*	Lehdokki
10.45-11.30		Venyttely*	Haanojan Haalin judosali
13.30-14.15		Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
Torstai	9.30-10.15	Selkäjumppa*	Kuntotalon peilisali
	9.30-10.15	Vesiliikunta	Haanojan Haalin uimahalli
	14.00-14.30	Vesiliikunta**	Haanojan Haalin uimahalli
	14.15-15.00	Kehonhuolto	Kouvola-talon tanssisali

* Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry:n järjestämät ryhmät. Kaupunki välittää osallistujatiedot (nimi ja puh.nro) ryhmän järjestäjälle. Seura perii kausimaksun 30 €/ryhmä/kausi (sis. Tempon jäsenyyden maksuineen). Maksu suoritetaan jumbassa jaettavilla pankkisiirroilla tai kahdella ensimmäisellä kerralla käteisellä/pankkikortilla jumbapaikalla.

** Kertamaksullinen vesiliikunta on kaikille avoin. Hinta 3 €/kerta+uimahallimaksu. Ei ilmoittautumisia.

ERITYISLIKUNTA

Tiistai	9.30-10.30	Neurologinen kuntosali	Haanojan Haalin kuntosali
	11.30-12.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
Keskiviikko	9.00-9.45	Tasapainoryhmä	Haanojan Haalin judosali
	10.00-10.30	Vesiliikunta	Haanojan Haalin uimahalli
	11.30-12.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	11.30-12.30	Kuntosali	Lyseon lukion kuntosali
	16.15-17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Haanojan Haalin palloilusali
Torstai	11.30-12.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	14.15-15.00	Kehonhuolto	Kouvola-talon tanssisali
	15.00-16.00	Kuntosali	Haanojan Haalin kuntosali

Erityisliikunta

Erityisliikunnan ryhmät ovat avoimia kaikille erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta. Kyseisissä ryhmissä huomioidaan kuitenkin ensisijaisesti kohderyhmään kuuluvat henkilöt ja tunnit rakennetaan heidän tarpeitaan vastaaviksi. Aikuisten erityisliikuntaryhmät järjestetään päivisin ja lasten iltai-aikaan (erityislasten uintikerhot).

Kuusankosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA

Maanantai	11.00-11.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	11.00-11.45	Lihaskunto*	Kalliosuoja, palloilusali
	12.00-12.45	Venyttely*	Kalliosuoja, peilisal
	14.45-15.15	Vesiliikunta**	Kuusankosken uimahalli
Tiistai	9.00-10.15	Jooga	Naukion sauna
	12.00-12.45	Lihaskuntojumppa	Voikkaan työväentalo
Keskiviikko	8.45-9.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	11.00-12.00	Kuntosali-circuit	Urheilutalon voimailusali
	12.00-12.45	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	13.00-13.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	13.45-14.30	Tanssiliikunta	Kalliosuojan palloilusali
Torstai	8.45-9.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	10.00-11.00	Kuntosali-circuit	Urheilutalon voimailusali
	11.30-12.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli

* Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry:n järjestämät ryhmät. Kaupunki välittää osallistujatiedot (nimi ja puh.nro) ryhmän järjestäjälle. Seura perii kausimaksun 30 €/ryhmä/kausi (sis. Tempon jäsenyyden maksuineen). Maksu suoritetaan jumpassa jaettavilla pankkisiirroilla tai kahdella ensimmäisellä kerralla käteisellä/pankkikortilla jumppapaikalla.

** Kertamaksullinen vesiliikunta on kaikille avoin. Hinta 3 €/kerta+uimahallimaksu. Ei ilmoittautumisia.

ERITYISLIIKUNTA

Maanantai	9.30-10.30	Sovellettu kuntosal	Urheilutalon voimailusali
	12.00-12.30	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	14.00-15.00	Sulkapallo Tiedustelut p. 020 615 4234	Urheilutalon palloilusali
Tiistai	10.45-11.30	Kevennetty kuntojumppa	Pilkanmaan Kuntotöyry
	11.00-12.00	Ohjattu kuntosal	Urheilutalon voimailusali
	13.00-14.00	Mielenterveyskuntoutajat	Kalliosuojan palloilusali
	15.30-16.30	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali

Keskiviikko	9.00-10.00	Tasapainoryhmä	Urheilutalon voimailusali ja painisali
	10.15-11.00	Venyttely	Urheilutalon judosali
Torstai	13.15-14.15	Ohjattu kuntosal	Kalliosuojan kuntosal

Valkealan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA

Maanantai	10.30-11.30	Kuntosali-circuit	Valkealatalon kuntosal
	12.00-12.45	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
Tiistai	10.45-11.45	Omatoimikuntosal	Valkealatalon kuntosal
	12.15-13.00	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
	13.45-14.30	Kahvakuula	Valkealatalon painisali
Keskiviikko	10.00-11.00	Kuntosali-circuit	Valkealatalon kuntosal
	11.30-12.15	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
	17.00-18.00	Omatoimikuntosal	Uttihallin kuntosal
Torstai	10.30-11.15	Venyttely	Valkealatalon painisali
	11.30-12.30	Omatoimikuntosal	Valkealatalon kuntosal

Omatoimikuntosalilla kolmella ensimmäisellä kerralla ohjaaja paikalla.

ERITYISLIIKUNTA

Maanantai	13.30-14.15	Mielenterveyskuntoutajat	Valkealatalon painisali
Tiistai	9.00-10.00	Sovellettu kuntosal	Valkealatalon kuntosal
Keskiviikko	13.00-13.45	Kehitysvammaisten liikunta	Valkealatalon painisali
Torstai	9.00-10.00	Veteraanien kuntosal	Valkealatalon kuntosal

Anjalan, Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA

Maanantai	13.30-14.15	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
Tiistai	9.00-10.00	Kuntosali-circuit	Inkeröisten uimahallin kuntosali
	10.15-11.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
Torstai	10.00-11.15	Tanssiliikunta (45 min.) + venyttely (30 min.)	Anjalan Urheilutalo
	13.30-14.30	Kuntosali-circuit	Inkeröisten uimahallin kuntosali
	14.45-15.30	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli

ERITYISLIIKUNTA

Maanantai	12.00-13.00	Ohjattu kuntosali	Inkeröisten uimahallin kuntosali
Tiistai	11.05-11.35	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
	13.00-14.00	Kehitysvammaisten liikunta	Vapriikki Vaihtuva ohjelma ja paikka
Keskiviikko	9.30-10.45	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo
	11.00-12.15	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo
	12.30-13.45	MTK-klubitalo	Inkeröisten uimahallin kuntosali

Elimäen ja Korian liikuntaryhmät

Maanantai	9.00-10.00	Ohjattu kuntosali (erityisliikunta)	Korian monitoimitalo
	10.15-10.45	Tuolijumppa (erityisliikunta)	Korian monitoimitalo
Torstai	9.00-10.00	Kuntosali-circuit (terveysliikunta)	Elimäen kuntosali
	10.30-11.15	Venyttely (terveysliikunta)	Elimäen kunnantalo
	11.45-12.30	Kehitysvammaisten liikunta (erityisliikunta)	Elimäen Puustelli
	13.30-14.30	Kuntosali-circuit (terveysliikunta)	Korian monitoimitalo

Jaalan liikuntaryhmät

Maanantai	9.30-10.30	Kuntosali (erityisliikunta)	Jaalan palloiluhalli
	10.45-11.45	Kuntosali-circuit (terveysliikunta)	Jaalan palloiluhalli
	12.45-13.45	Kuntosali-circuit (terveysliikunta)	Jaalan palloiluhalli

Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten liikuntatoiminta painottuu erityisliikuntaan, syys- ja hiihtolomaviikkojen toimintaan sekä kesätoimintaan. Syys- ja hiihtolomien tapahtumia mainostetaan erikseen paikallislehdissä ja kaupungin nettisivuilla kouvola.fi/liikunta. Katso liikuntamahdollisuuksista myös liikuvakouvola.fi.

Maanantai	17.30-18.15	Erytislasten uintikerho Ryhmä 1	Kuusankosken uimahalli
	18.30-19.00	Erytislasten uintikerho Ryhmä 2	Kuusankosken uimahalli
	Ilmoittautuminen puh. 020 615 8436		
Keskiviikko	16.00-16.45	Nuorten kuntosali	Lyseon lukion kuntosali
	Ryhmään tullaan liikuntaneuvonnan kautta, puh. 020 615 6374		

Vertaisohjatut liikuntaryhmät

Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia, jotka ohjaavat liikuntaryhmiä. He toimivat terveyttä edistävän liikunnan innostajina sekä ohjaajina. Kaupungin liikuntapalvelut kouluttaa uusia vertaisohjaajia sekä järjestää mm. ideapäiviä. Uusista vertaisohjaajakoulutuksista ja vertaistoiminnan uutisista tietoa www.kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta.

Lisätietoja:

Marika Peltonen, liikuntakoordinaattori

puh. 020 615 8436, marika.peltonen(at)kouvola.fi

Sami Lampila, liikunnanohjaaja

puh. 020 615 7081, sami.lampila(at)kouvola.fi

KEVÄÄN 2019 VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Vapaiden paikkojen tiedustelut ja tarkemmat tiedot ryhmistä yhteysenkilöiltä.

KOUVOLAN KESKUSTAN ALUE

Senioritanssi*	ke 11.00-12.00	Kouvola-talo	Ohjaajat Anneli Ahola puh. 0400 658 456 Raija Vaurasalo puh. 0400 531 288
Sisäcurling*	pe 14.00-15.30	Lehdokin nuorisotilojen liikuntasali	Ohjaaja Ismo Sinkkonen puh. 040 573 9654
Kuntojumppa	ti 10.00-11.00	Kouvola-talo Eläkeliitto (jäsenmaksu)	Ohjaaja Hanna Sarlo puh. 040 535 8883
Taiji	pe 18.15-19.15	Kouvolan yhteiskoulu, valkoinen rakennus Eläkeliitto (jäsenmaksu)	Ohjaaja Lilja Raitto puh. 050 521 6883
	ma 16.15-17.00	Hallituskatu 7 B Kouvolan Seudun Muisti ry:n tiloissa Aloittelijoille Avoin ja maksuton	Ohjaaja Lilja Raitto puh. 050 521 6883
Kuntosali	ma 8.45-9.45*	Haanojan Haalin kuntosali	Yhteysenkilö Marika Peltonen puh. 020 615 8436
	ma 10.00-11.00*	Urheilupuiston uima- hallin kuntosali	Ohjaaja Arja Hult-Yrjönen puh. 050 562 2295
	ma 15.30-17.00	Lyseon lukion kuntosali Eläkeläisliitto	Ohjaaja Hanna Sarlo puh. 040 535 8883

Kuntosali	ti 10.00-11.15*	Käpylän palvelukeskus	Ohjaaja Anneli Malinen
	ti 10.30-11.30*	Haanojan Haalin kuntosali	Ohjaaja Marianne Yrjölä puh. 0400 884 713
	ke 13.15-14.15	Urheilupuiston uima- hallin kuntosali	Yhteysenkilö Marika Peltonen puh. 020 615 8436
	to 12.30-13.30*	Haanojan Haalin kuntosali	Ohjaaja Tarja Toivonen puh. 045 260 1880
	pe 11.30-12.30*	Lyseon lukion kuntosali	Yhteysenkilö Sami Lampila puh. 020 615 7081

*Ryhmän kevätkausi 7.1.-30.4.2019 (ei vko 9)

Haanojan Haalin, Urheilupuiston ja Lyseon kuntosaliryhmät: jos olet pois **kolme peräkkäistä kertaa ilmoittamatta**, paikkasi annetaan jonossa seuraavalle.

KUUSANKOSKI JA VOIKKAA

Tuolijumppa	ti 13.45-14.30	Etappi, Kuusankoski Urheilukentäntie 3	Ohjaaja Kari Siren puh. 040 517 6071
	ma 13.00-13.30	Kettumäen palvelu- keskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala puh. 040 716 4330
	to 10.00-10.30	Kettumäen palvelu- keskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala puh. 040 716 4330
Qigong Kiinalaista tasa- painoliikuntaa	ke 10.00-10.45	Kettumäen palvelu- keskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala puh. 040 716 4330
	pe 10.00-10.45	Kettumäen palvelu- keskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala puh. 040 716 4330
Kuntosali	ma 8.30-9.30*	Kuusankosken Urheilu- talon kuntosali	Yhteysenkilö Marika Peltonen puh. 020 615 8436
	ma 10.30-12.00*	Kuusankosken Urheilu- talo	Ohjaaja Tellervo Koskela puh. 0400 754 326
	ti 9.00-10.00*	Kuusankosken Urheilu- talon kuntosali	Ohjaaja Kari Siren puh. 040 517 6071
	ti 11.45-12.45*	Kettumäen palvelu- keskus	Ohjaaja Kari Siren puh. 040 517 6071
	ke 15.00-16.00*	Kuusankosken Urheilu- talon kuntosali, miehet	Ohjaaja Heikki Hämäläinen puh. 040 768 1556
Tasapaino- ryhmä*	ma 10.30-11.30	Kuusankosken Urheilu- talo	Ohjaaja Tellervo Koskela puh. 0400 754 326

Venyttely	pe 14.15-15.00*	Kuusankosken Urheilutalon painisali, miehet	Ohjaaja Heikki Hämäläinen puh. 040 768 1556
Lentopallo*	ma ja ke 15.00-16.30	Kuusankosken Urheilutalo	Ohjaaja Esa Rantalainen puh. 0400 554 277

INKEROINEN, MYLLYKOSKI, UMMELJOKI

Kuntosali	ma-su	Myllykosken seniorisali (Myllykosken seuratalo, Myllykoskentie 3)	Lisätietoja vapaista paikoista, ryhmien aikatauluista ja hinnosta voi tiedustella Myllykosken Latu Ville Loisa puh. 050 405 7505
Tuolijumppa	ma 9.00-9.45*	Ummeljoen kyläkirkko	Yhteysenkilö Marja-Liisa Seitsonen puh. 050 375 0213
	to 8.45-9.30*	Ummeljoen pankkila Jalavatie 1	Yhteysenkilö Marjatta Taskinen puh. 050 370 4184
Ikinuoret			Lisätietoja Myllykosken Naisvoimistelijat

KAIPIAINEN, SAARAMAA, VALKEALA

Taiji	ma 18.30-19.30	Valkealatalon discotila	Tiedustelut (mm. osallistumismaksu) Lilja Roitto puh. 050 521 6883
Tuolijumppa	ke 11.00-14.00 30 min. tuolijumppa	Kaipiainen, Elomaan talo lidan kyökki	Ohjaaja Pipa Pohjanpalo puh. 040 832 7271
Jumppatuokio*	ti 12.00-12.30	Saaramaan kylätalo	
Kevennetty liikunta*	to 14.30-15.30	Utin koulu	Ohjaaja Marketta Ukkola puh. 040 704 2026

*Ryhmän kevätkausi 7.1.-30.4.2019 (ei vko 9)

ELIMÄKI, KORIA

Kuntosali	ma 7.55-8.55	Korian monitoimitalo	Korian Eläkkeensaajat Yhteysenkilö Risto Pihkala (jäsenmaksu)
	ti 9.00-10.00	Korian monitoimitalo	Eläkeläisten Elimäen yhdistys Yhteysenkilö Risto Korja (jäsenmaksu)

JAALA

Tuolijumppa*	to 10.30-11.30	Jaalan palloiluhalli	Eläkeläisten Jaalan yhdistys Kaikille avoin, maksuton
---------------------	-------------------	----------------------	---

*Ryhmän kevätkausi 7.1.-30.4.2019 (ei vko 9)

Uimahallit

Kouvolan uimahallit tarjoavat monipuoliset tilat ja mahdollisuudet kaupunkilaisten virkistäytymiseen. Uimahallien kassat menevät kiinni tunti ennen hallin sulkemista ja altaasta on poistuttava 20 minuuttia ennen sulkemista. www.kouvola.fi/uimahallit

KUUSANKOSKEN UIMAHALLI

Uimahallintie 8, Kuusankoski,
puh. 020 615 4121

- ma klo 6.00–21.00
- ti klo 13.00–21.00
- ke–to klo 6.00–21.00
- pe klo 14.00–21.00
- la klo 10.00–18.00
(pieni allas klo 12.30–18.00)
- su klo 11.00–18.00
(pieni allas klo 12.30–18.00)

- pienen altaan veden lämpötila on noin +32 °C
- hyppypaikat 1 m, 3 m ja syvyyttä sukeltamiseen
- poreallas ja niskahierontasuihkut
- kaksi tilausaunaa ns. perhesaunaa
- kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue
- invahissi
- kuntosali

URHEILUPUISTON UIMAHALLI

Palomäenkatu 44, Kouvola,
puh. 020 615 5348

- ma klo 11.00–18.00
- ti, to ja pe klo 6.00–21.00
- ke 13.00–21.00
- la klo 10.00–18.00
- su klo 11.00–18.00

- hyppypaikat 1 m, 3 m, 5 m ja syvyyttä sukeltamiseen
- hierontapiste isossa altaassa
- pienessä altaassa vesisieni
- kesäisin 20 m pitkä ulkoallas ja piha-alue
- kuntosali
- kahvio

JUHLAT UIMAHALLISSA?

Oletko koskaan ajatellut
juhlia uimahallissa?

Kaikille riittää tekemistä ja tarjoulut
hoidat kätevästi kahviosta. Järjestä
lasten syntymäpäivät, seuran
päättäjäiset tai muut juhlat.

**Kysy lisää
uimahallista!**

HAANOJAN HAALI

Myllypuronkatu 3, Kouvola,
puh. 020 615 5351

- ma, ti ja to klo 13.30–21.00
- ke ja pe klo 6.00–13.30
- la–su suljettu

- liikuntaesteetön
- ison ja pienen altaan lisäksi kylmä- ja kuuma-allas
- kuntosali, palloiluhalli ja judosali
- kahvio

INKEROISTEN UIMAHALLI

Opistontie 6, Inkeroinen,
puh. 020 615 6605

- ma ja pe klo 13.00–21.00
- ti–to klo 6.00–21.00
- la klo 10.00–17.00
- su klo 10.00–17.00

- liikuntaesteetön
- poreallas, kylmävesiallas, niskahierontasuihkut
- ja uintimahdollisuus vastavirtaan
- pienessä altaassa vesisieni
- kuntosali

VALKEALATALON UIMAHALLI

Toikkalantie 5, Valkeala,
puh. 020 615 3877

- ma, ke ja pe klo 6.00–21.00
- ti ja to klo 13.00–21.00
- la klo 10.00–18.00
(pieni allas klo 12.30–18.00)
- su klo 11.00–18.00
(pieni allas klo 12.30–18.00)

- liikuntaesteetön
- niskahierontasuihkut ja porealue
- viikonloppuisin vauvaintikauden aikana
- lämmin vesi, noin +30 °C
- höyrysauna
- kuntosali, palloiluhalli ja judosali
- kahvio
- talvisin avantuintimahdollisuus Likolammessa
- Rantasauna avoinna talviaikaan:
www.kouvola.fi/uimahallit

KORIAN UIMAHALLI

Jaakkolankuja 4-6, Koria
puh. 05 744 4126
www.elimaenpuustelli.fi

- ma, ke ja pe klo 6.00–20.00
- ti ja to klo 10.00–20.00
- la ja su klo 10.00–16.00



LIKKUVAKOUVOLA



 facebook.com/liikkuvakouvola

 [@liikkuvakouvola](https://www.instagram.com/liikkuvakouvola)

 [YouTube liikkuvakouvola](https://www.youtube.com/liikkuvakouvola)

Kouvola®

www.liikkuvakouvola.fi