

## Aina löytyy syitä liikkua

**T**ämä julkaisu tuo esille hienoa kaupunkiamme, joka luo edellytyksiä monenlaiseen liikuntaan ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Ei tehdä liikunnasta liian vaikeaa, vaan otetaan jokainen myös itse vastuuta liikunnallisesta hyvinvoinnistamme.

Harrastan itse liikuntaa päivittäin. Se on minulle paras keino jaksaa niin työssä kuin arjessa muutoinkin. Liikunnan harrastamisen tulee olla minulle helppoa: lenkille kotiovelta, ladulle huutomatkan päästä ja kuntosali juoksumatkan varrelta. Näin ei mene aikaa siirtymisiin, vaan senkin ajan voi käyttää jo itse asiaan. Oma kehittämiskohteeni on ehdottomasti arjen liikunnan lisääminen. Työpäivän aikana yritän liikkua mahdollisimman paljon siten, että kävelen portaat ja siirryn tilaisuudesta toiseen niin paljon kun mahdollista jalan. Työpisteessäni käytän korotettua sähköpöytää seisten tai satulatuolilta eli vältän istumista. Toivon myös kutsua kävelykokouksiin tai ehkä kutsun siihen työni kaverini itse.

Työpäivän jälkeen tekemäni treeni ei riitä, mikäli vain istuisin perinteisessä työpisteessä tai neuvotteluhuoneessa koko päivän.

Istumisen haitoista on tullut viime vuosina paljon tutkittua tietoa. **Haastan teidät kaikki tarkistamaan oman arkiliikuntanne määrän**, sillä arjessa tapahtuva liikkuminen on tutkitusti terveyden kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Vuoden vaihteessa aikuisväestölle tehdyn liikuntakyselyn tulosten mukaan Kouvola on kehitettävää muun muassa liikuntatiedottamisessa. Vastauksissa toivottiin kotiin jaettavaa liikunnan julkaisua, ja moni koki liikuntakaverin olevan tärkeä liikkumaan aktivoiva asia. Toivottavasti tämä julkaisu on vastaus ainakin joihinkin asukkaiden toiveisiin. Nähdään ympäristömme liikkeen mahdollistajana. Kuten jo aiemmin totesin; ei tehdä liikunnasta liian vaikeaa, sillä se on yllättävän hauskaa ja helppoa, jos vain itse niin haluamme.

Marita Toikka  
Kaupunginjohtaja



## Kuntoradat

Kesälomien jälkeen kannattaa aloittaa kuntoilu hyödyntämällä Kouvolaan laajaa kuntorataverkostoa.

Kuntoradoilla on miellyttävä jalkoja hellivä pohja, jolla voi esimerkiksi kävellä, hölkkätä ja sauvakävellä. Kouvola tarjoaakin noin 120 kilometriä valaistuja kuntoratoja eri puolilla kaupunkia. Kuntoradoille voi ottaa koirankin mukaan, kunhan se on kytketty.

**Hikipintaan täytyy saada, kuntoradoilla on siihen vaara...**

KUVA: EIJA TIITINEN



Syksy on ihanaa aikaa liikkua kuntoradoilla.

Palomäen kuntorata

## LÄHILIIKUNTAPAIKAT

**LÄHILIIKUNTAPAIKKA** on asutuksen läheisyydessä sijaitseva yhden tai useamman liikuntapaikan toiminnallinen kokonaisuus. Lähiliikuntapaikka on suunniteltu niin, että se soveltuu laajoille käyttäjäryhmille maksuttomaan liikkumiseen ilman vuorojenvarausjärjestelmää. Koulujen yhteydessä sijaitsevat lähiliikuntapaikat ovat vapaasti käytössä kouluajan ulkopuolella.

Lähiliikuntapaikkoja on muun muassa Kaipiaisten, Kankaron ja Kymintehtaan, Tehtaanmäen ja Viialan kouluilla, sekä monissa muissa paikoissa.

KUVA: EIJA TIITINEN



**KATSO LISÄÄ**  
[kouvola.fi/lahiliikuntapaikat](http://kouvola.fi/lahiliikuntapaikat)

Mansikka-ahon lähiliikuntapaikka tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia.

## Kääkin kierros

Koko perheen liikunnallinen kierros. Lähde mukaan ja haasta kaverit.  
[kouvola.fi/kaakinkierros](http://kouvola.fi/kaakinkierros)





**Puutarhurinkadun perhepuiston keskiviikkoiseen ulkoiluun saapui perheitä tasaiseen tahtiin. Anna-Mari Voutilainen oli lastensa Veetin ja Emmen kanssa ensimmäisten joukossa. Voutilaisten viisilapsinen perhe on hyvin liikunnallinen ja lajikirjo on laaja. Kotiäitinä Anna-Mari Voutilainen arvostaa Kouvolan perhepuistoja ja on käyttänyt niitä lastensa kanssa jo vuodesta 2008 asti. Puisto tarjoaa mielekästä tekemistä koko perheelle, ja samalla tapaa muita vanhempia sekä lapsia.**

## Toiminnallista perheulkoilua – liikettä yhdessä

**Perheet ovat ottaneet innostuneesti vastaan mahdollisuuden ulkoiluun ja yhdessä liikkumiseen perhepuistoissa.**

TEKSTI JA KUVA: VESA VAINIO

Ulkoilman raikkautta ei voita mikään. Tätä mieltä ovat myös kouvolaalaiset perheet, jotka voivat taannoin yhteisten perheulkoilujen järjestämistä. Kouvolan kaupunki vastasi huutoon ja toiminta on pyörinyt jo 1,5 vuotta hyvin tuloksin Puutarhurinkadun ja Kuovin perhepuistoissa.

– Tavoitteemme on innostaa perheitä yhdessä liikkumiseen. Annamme ideoita ja vinkkejä, joita perheet voivat itsenäisesti toteuttaa. Ohjaaja on läsnä tarvittaessa.

Näin avaa perheulkoilun idea varhaiskasvatyksikön johtaja Jaana Sihvola, joka on erittäin tyytyväinen tapahtuman saamaan suosioon. Säännölliseen, kaikille avoimeen ja maksuttomaan perheulkoiluun on osallistunut parhaimmillaan 30 perhettä. Terve-tulleita ovat niin huoltajat, lapset kuin isovanhemmatkin.

– Annamme perheille liikkumisideoita, joita voi helposti harjoittaa sekä tehdä myös kotona ja vapaa-aikana.

Ulkoilun ja yhteisten liikkumisten rinnalla Sihvola on nähnyt, kuinka yhteinen tapahtuma edistää perheiden verkos-

toitumista. Tämä on näkynyt esimerkiksi omaehtoisten ulkoilutreffien sopimisena.

### MONIPUOLISTA MOTORISUUTTA

Perheulkoilut tapahtuvat pääosin perhepuistojen lähistöllä, myös lähiliikuntapaikat käytetään hyödyksi. Toivotut retket suuntautuvat nekin lähimetsään tai vaikkapa Kalalammelle, Mielakkaan tai Kettumäelle. Perhepuistoista löytyy hyviä liikuntavälineitä, joita perheet voivat käyttää puistoissa ulkoillessaan.

Sihvolan mukaan perheulkoilut sisältävät paljon motorisia taitoja harjaannuttavia liikkeitä ja monipuolista liikkumista.

– Rastitehtäviä, jumppavarjo, esteraata, pallot, vanteet; talvella on luistelua ja mäenlaskua. On monelle vanhemmalle lapsuudesta tuttuja juttuja, mutta myös jotakin uutta.

Sihvola korostaa, että perheulkoilu on mahdollisuus lasten ja huoltajien toiminnalliseen yhdessäoloon, mikä edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Kouvolan varhaiskasvatuksen Haatpiitti – liikettä yhdessä -hankkeessa on tavoitteena lisätä lapsen hyvinvointia yhteistyössä huoltajien kanssa.



**KATSO RADOISTA LISÄÄ**  
kouvola.fi/frisbeegolf

## FRISBEEGOLF

KUVA: EIJA TIITINEN

### • KÄYRÄLAMPI DISCGOLFPARK

Käyrälammen läheisyydessä Joutsenenpesänkallion alueella sijaitsee uusi 18-väyläinen frisbeegolf-rata, josta löytyy haastetta myös pidempään harrastaneille. Rata on metsä-rata. Pysäköintitilaa löytyy osoitteesta Käyrälammentie 16, ja infotaulu löytyy kuntopolun alikulun Käyrälammen puolelta. Käyrälammella ei ole kiekonlainauspalvelua.

### • KOIVUSAARI DISCGOLFPARK

Myllykoskella Koivusaaren uimalan läheisyydessä on puistomainen 9-väyläinen frisbeegolf-rata. Se sopii niin aloittelijoille kuin harrastelijoillekin. Aloituspaikka löytyy Suolasenkoskentien varresta noin parisataa metriä ennen maauimalan parkkipaikkaa. Frisbeegolfkiekkoja voi lainata Myllykosken keskustassa sijaitsevalta ST1-huoltoasemalta.

### • URHEILUPUISTON FRISBEEGOLFRATA

Kouvolan jäähallin läheisyydessä sijaitsee 9-väyläinen puistorata. Se sopii aloittelijoille ja lähestymisharjoitteluun myös pitempään harrastaneille. Aloituspaikka löytyy Topinkujan kääntöpaikan vierestä. Frisbeegolfkiekkoja voi lainata Urheilupuiston uimahallin kassalta uimahallin aukioloaikoina.

### • HARJUNMÄEN FRISBEEGOLFRATA

Valkealan kirkonkylän läheisyydessä sijaitseva Valkealan Kajon perustama ja ylläpitämä 18-väyläinen hiekkakuopparata pitää sisällään myös metsäväyliä. Rata sopii aloittelijoille, mutta metsäväylät tarjoavat haastetta myös kauemmin harrastaneille. Rata sijaitsee Toikkalantien varressa VT15 ja Valkealatalon puolella välissä. Frisbeegolfkiekkoja voi lainata Valkealatalon uimahallin kassalta sen aukioloaikoina.

### • JAALAN FRISBEEGOLFRATA

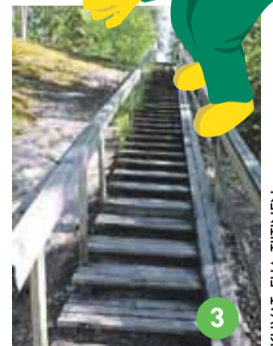
Jaalassa Liikasenmäen pihapiirissä sijaitsee Lions' Club Jaala ry:n perustama 9-väyläinen rata, joka on avoinna kaikille tapahtumapäiviä lukuun ottamatta. Rata soveltuu aloittelijoille ja harrastelijoille. Radan osoite on Jaalantie 75. Ei kiekonlainauspalvelua.

**Kuusankosken Urheilupuistoon on valmistumassa uusi frisbeegolf-rata syksyn 2017 / kevään 2018 aikana.**

## Onhan meillä Kouvolassa portaitakin...



KUVA: EIJA TIITINEN



1. Valkealan Urheilukeskuksen portaat
2. Sairaalanmäen portaat
3. Kotipolun portaat
4. Pioneeripuiston portaat
5. Hyppyrinmäen portaat

**PORRASTREENI** on tehokasta liikuntaa eri-ikäisille ja -kuntoisille henkilöille. Portaita löytyy varmasti lähistöltäsi. Itse asiassa jo yksikin porraskäytävä toimii hyvänä harjoituselementtinä. Portaille voi tehdä erilaisia askelluksia, kevennettyjä punnerruksia tai vaikka hyppyjä. Löydä sinulle sopivat liikkeet! Mitä enemmän askelmia, sitä kovemman vastuksen portaat sinulle antavat. Muista silti aina tarkistaa portaiden kunto ja liikkua niissä varovaisuutta sekä tarkkuutta noudattaen. Mikä tärkeintä: liiku aina kuntotasosi vastaavalla tavalla.

### PERHEULKOILUT

**Puutarhurinkadun perhepuisto** keskiviikkoisin klo 10–11.30  
**Kuovin perhepuisto** perjantaisin klo 13.30–15  
**Kettumäki** maanantaisin 4.9., 2.10. ja 6.11. klo 9–12

# Haluaisin aloittaa liikunnan...

## Liikkeelle!

Liikkeelle-toiminta on tarkoitettu liikuntaharrastusta aloittaville. Toiminnan tavoitteena on auttaa alkuun liikuntaharrastuksessa, antaa mahdollisuuksia liikunnan ilon löytämiseen sekä toisten kuntoilijoiden tarjoamaan vertaistukeen.

Liikkeelle! toteutetaan niin, että osallistujilla on mahdollisuus valita, osallistuvatko he kuntosaliharjoitteluun, vesijuoksuun vaiko kävelyyn/hölkään. Voit osallistua muutaman kerran tai käydä viikoittain.

Liikkeelle-toimintaa järjestetään viikottain keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 Urheilupuiston uimahallilla 6.9.2017 alkaen. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Mukaan voit tulla milloin vain. Toiminta jatkuu ympäri vuoden loma-aikoja lukuun ottamatta.

**Katso lisää kouvola.fi/liikkeelle**

**Lisätiedot erityisliikunnanohjaaja Johanna Partanen  
p. 020 615 8248 johanna.partanen@kouvola.fi**

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnasta saat henkilökohtaista ja maksutonta neuvontaa ja ohjausta liikunnan aloittamiseen ja elämäntapa-muutokseen, tietoa Kouvolan liikuntamahdollisuuksista, ohjeita kotiharjoitteluun, henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman sekä tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta ja hyvinvoinnista. Liikuntaneuvojan vastaanotolle pääsee terveydenhuollon kautta lähetteellä tai varaamalla itse ajan.

**Ota rohkeasti yhteyttä**

**p. 020 615 7625,**

**kouvola.fi/liikuntaneuvonta**



## Liikunta- välinelaina

Tiesitkö että Hyvinvointipisteessä Kouvolan keskustassa sekä Jaalan, Myllykosken ja Elimäen kirjastoissa on lainattavissa liikuntavälineitä?

Köy ihmeessä tutustumassa näihin välineisiin. Ehkäpä kokeilun jälkeen on helpompi tehdä ostopäätös.

**Hyvinvointipisteestä löytyy laaja valikoima lainattavia liikuntavälineitä.**

## Impuls Kouvola

Impuls Kouvolan facebook-sivulta löydät vinkit aktiiviseen ja hyvinvoivaan arkeen! Esittelemme paikallisia liikuntamahdollisuuksia ja jaamme monipuolisesti erilaisia treenivinkkejä niin videoiden kuin linkkienkin muodossa. Tarjoamme tietoa ja tukea hyvinvointisi edistämiseen sekä omatoimisen liikunnan lisäämiseen.

**Seuraa meitä facebookissa ja instagramissa!**



facebook.com/  
impulskouvola



@impulskouvola

## TEEMAVIIKOT

LIIKUNTA- JA FYSIOTERAPIA-  
NEUVONTA HYVINVOINTIPISTEESSÄ  
TIISTAISIN

Fysioterapeutin (koko päivä) ja liikunnanohjaajan (klo 13–16) tapaat TIISTAISIN hyvinvointipisteellä. Tule keskustelemaan ja saamaan ohjeita fysioterapian/liikunnan näkökulmasta mieltä askarruttaviin kysymyksiin. **Hyvinvointipiste sijaitsee Kauppakeskus Valtarissa, Kouvolangatu 15.**

### SYKSYN 2017 TEEMAKERRAT:

**12.9. klo 13–16**

#### Liikettä rankaan!

Kiristääkö niska-hartiasetu? Jomottaako alaselkä? Harjoitteita ja henkilökohtaisia neuvoja selän omahoitoon. Lyhyt alustus selkärangan terveyteen liittyen kuullaan klo 13.30 (fysioterapeutti Marina Manderoos). Kymenlaakson selkäyhdistys esittelee iltapäivän aikana toimintaansa.

**26.9. klo 13–16**

#### Kunto nousuun kotijumpalla!

Jumppaa kotona kahdesti viikossa ja huo- maat tuloksia jo kuukauden säännöllisen treenin jälkeen. Lainaa pisteeltä liikunta- välineitä, saat mukaasi selkeät kotiohjeet.

**3.10. klo 13–16**

#### Asiaa kantapästä / jalkaterän teemapäivä

Oireileeko kantapää? Vaivaako jalkaterä? Ohjeita ja neuvoja muun muassa plantaarifaskiitin omahoitoon ja ehkäisyyn. Suomen apuvälinetalo esittelemässä palveluitaan: Maksuton jalkaterän ja pohjallistarpeen pika-arvio.

**17.10. klo 13–16**

#### Putkirullalla lihakset vetreäksi!

Putkirullajumppa vetreyttää selkää ja vahvistaa sekä rentouttaa lihaksia. Rulla sopii myös hierontaan. Välineen esittely klo 13.30.

**14.11. klo 13–16**

#### Lihaskunto lantioon!

Hyväkuntoiset lantion pohjan lihakset ehkäisevät muun muassa virtsan karkailua niin naisilla kuin miehilläkin. Alustus (fysioterapeutti Pirjo Huuhka) ja ohjatut harjoitteet klo 13.30. Esittelyssä myös apuvälineitä lantionpohjalihasten jumppaan.

**12.12. klo 13–16**

#### Pysy pystyssä!

Alustus aiheesta klo 13.30 (fysioterapeutti Marina Manderoos). Vinkkejä ja harjoitusohjeita kaatumisten ehkäisyyn.

## HEI KOULULAINEN, UI 100 METRIÄ!

Uimataito on tärkeä taito, jonka vuoksi haluamme kannustaa Sinua yhtenäiseen sadan metrin uintiin. Pyydä uimavalvoja valvomaan uintisi – jokaisen onnistujan palkitsemme jumppapussilla!

Uintikampanja on voimassa  
16.10.–12.11.2017 kaikissa Kouvolan kaupungin uimahalleissa.  
Katso tarkemmat ohjeet kouvola.fi/ui100

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

# Loiskis

Kouvolan kaupungilla on viisi uimahallia, jotka tarjoavat monipuoliset tilat ja mahdollisuudet kaupunkilaisten virkistäytymiseen:

- Haanojan Haalin uimahalli
- Urheilupuiston uimahalli
- Kuusankosken uimahalli
- Valkealatalon uimahalli
- Inkeröisten uimahalli.

Lisäksi Kouvolaossa on **Korian uimahalli**.

### HINNASTO:

Aikuiset 5 €

Eläkeläiset, varusmiehet, työttömät 4 €

Lapset 5–11 v. 3 €

Lapset alle 5 v. ja sotiemme veteraanit maksutta.

Lisäksi uimahalleilta on ostettavissa esimerkiksi edullisempia useamman kerran lippupaketteja.

Uimahallien yhteydessä on kuntosali ja kahviointimintaa. Haanojan Haalin, Inkeröisten ja Valkealatalon uimahallit ovat liikuntaesteettömiä. Kuusankosken uimahallissa on invahissi.

**Lisää uimahallien palveluista, yhteystiedot sekä aukioloajat löydät osoitteesta kouvola.fi/uimahallit kunkin uimahallin omalta sivulta.**

Uimahalleissa järjestetään paljon ohjattua vesiliikuntaa muun muassa Kouvolan kaupungin ja paikallisten liikuntaseurojen toimesta.

**Avoimia vesijumppia**, joihin ei ennakoon tarvitse ilmoittautua, on tarjolla 7.12.2017 asti:

• tiistaisin klo 14.30–15.00

Kuusankosken uimahallissa

• torstaisin klo 14.00–14.30

Haanojan Haalin uimahallissa

Jumppakerta maksetaan uimahallin kassalle, 3 €+ uimahallimaksu. Näille jumppille pääsee Virta-kortilla maksutta.

**Virta-kortti on tarkoitettu kouvolaalaisille, jotka saavat takuueläkettä tai täydentävää toimeentulotukea.**

Virta-kortin voit hankkia Kouvolan kaupungin yhteispalvelupisteestä Kouvolan kaupungintalosta ja kaupungin omista uimahalleista. Kortin vuosihinta on 20 euroa. Kortti on voimassa vuoden 2017, sillä saa monenlaisia maksuttomia liikunta- ja kulttuuripalveluja. Ota mukaasi viimeisin tukipäätös, jonka olet saanut takuueläkkeestä tai täydentävästä toimeentulotuesta.

### VIRTA-KORTILLA SAAT MM. SEURAAVIA LIIKUNTAPALVELUJA:

- Vapaa pääsy kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille
- Vapaa pääsy Korian uimahalliin arkisin klo 13–16.
- Vapaa pääsy tiistaisin klo 14.30–15 vesijumppaan Kuusankosken uimahallissa (7.12.2017 asti)
- Vapaa pääsy torstaisin klo 14–14.30 vesijumppaan Haanojan Haalin uimahallissa (7.12.2017 asti)
- Inbody-kehonkoostumusmittaus maksutta kerran vuodessa Hyvinvointipisteessä, Kauppakeskus Valtari

**Katso Virta-kortista lisää kouvola.fi/virtakortti**

## Tiesitkö? Juhlat uimahallissa

Järjestä lasten syntymäpäivät, seuran päättäjäiset tai muut juhlat uimahallissa. Kaikille riittää tekemistä ja tarjoilut hoidat kätevästi kahviosta. Kysy lisää uimahalleilta!

**LIIKUNTATOIMIJA** Rekisteröidy palveluun ja ilmoita tapahtumakalenterissa aktiivisesti!

**LIIKKUJA** Etsi palvelusta oma juttusi ja käy kokeilemassa vaikka useampaa!

Yhdessä voimme tehdä Kouvolaan Suomen liikkuvimman kaupungin.  
Liikutaan ja voidaan paremmin!  
Julkaisemme mielellään sivustolla positiivisia liikunta-aiheisia juttuja Kouvolaan.  
Voit lähettää juttuja kuvien kera osoitteeseen heidi.haapiainen@kouvola.fi



## LIIKKUJAN VIIKKO 16.–22.9.2017

Tulossa!

Nämä ja paljon muita tapahtumia löydät liikkuvakouvola.fi-sivulta.  
Muistathan myös ilmoittaa sinne omat tapahtumasi ja liikuntakokeilut!



### LA 16.9. ANJALARUN-ELÄMYSJUOKSUTAPAHTUMA

Leikkimielisessä kilpailussa suunnistetaan vihjeiden perusteella toiminnallisille rasteille. Kilpailukeskuksena toimii Ankkapurhan Kulttuuripuisto, jossa ohjelmaa myös yleisölle, mm. LASTENRUN-perheiden oma maksuton rastirata sekä paikallisia toimijoita esittelemässä toimintaansa.

- Sarjat/matkat: HUPISARJA noin 7 km ja SPORTTISARJA noin 13 km  
Molemmissa sarjoissa yksilö- sekä joukkuekilpailut (joukkueessa 2–4 hlöä)
- Ilmoittautumiset 3.9. mennessä: anjalaelaa@gmail.com  
Sähköpostiin tieto kumpaan sarjaan osallistuu, joukkueen nimi, joukkueen jäsenten nimet / kilpailijan nimi sekä yhdyshenkilön yhteystiedot.
- Osallistumismaksu 10 € / henkilö, maksutiedot saat ilmoittautuessasi paluuviestinä.

Lisätietoa tapahtumasta: [anjalanrun.fi/ajankohtaista/anjalarun/](http://anjalanrun.fi/ajankohtaista/anjalarun/)

Yhteistyössä: Kouvolan Suunnistajat, Ankkapurhan Kulttuuripuisto, Kouvolan kaupunki, Kymenlaakson Liikunta



### TI 19.9. JA TO 21.9. KLO 14–20

**NUORISOTILA LEHDOKISSA LIIKKUJAN VIIKOLLA** mahdollisuus tutustua kuntosalin sekä pelata sähköä liikuntasalissa. Kello 17.00:stä eteenpäin mahdollisuus kokeilla sumopainia, pelata kaupunkisotaa ja laukoa säbätutkaan.

Kouvolan kaupunki, nuorisopalvelut



### KE 20.9. FILLARIAAMUPALA KLO 6–9

Kouvolan Torilla Allun torikahvilassa on tarjolla maksuton aamupala työmatkaansa polkupyörällä taittaville.

Kouvolan kaupunki, Vilkas-työryhmä



### KE 20.9. KLO 10–12

**KOUVOLAN IKÄASEMAN SENIORIKUNTOSALISSA** HUR-Performance recorder Kuntosali-testaus, sekä ohjaus kuntosalin vapaille ja ilmaisille vuoroille.

KUVA: EIJA TIITINEN



TARJOLLA  
FILLARI-  
AAMUPALAA

## MAKSUTTOMAT JA AVOIMET YLEISÖLUISTELUT:

### KOUVOLAN JÄÄHALLI

la klo 8.00–9.00 (mailallinen)  
su klo 10.00–11.00 (mailaton)

### VALKEALAN JÄÄHALLI

la klo 8.00–9.00 (mailallinen)  
klo 9.00–10.00 (mailaton)  
su klo 8.00–9.00 (mailallinen)  
klo 9.00–10.00 (mailaton)

### KUUSANKOSKEN JÄÄHALLI

ti klo 9.00–10.00 (mailaton)  
pe klo 14.00–15.00 (mailallinen)  
su klo 8.00–9.00 (mailallinen)

### INKEROISTEN JÄÄHALLI

ma klo 15.00–16.30 (mailallinen)  
ti klo 14.30–15.20 (mailaton)  
ke klo 14.00–15.15 (mailallinen)  
to klo 15.00–16.20 (mailaton)  
pe klo 14.00–15.15 (mailallinen)

Yleisöluisteluvuorot ovat käynnissä kaikissa näissä halleissa viimeistään syyskuun ensimmäisellä viikolla. Jäävuoroihin sisältyy 15 min. jäänajo.

## MUUT AVOIMET JA MAKSUTTOMAT YLEISÖVUOROT:

### SAVINIEMEN PALLOILUHALLI

ti ja pe 3.10.2017 alkaen klo 14.30–16.00

### KOUVOLAN JÄÄHALLIN KIERTÄVÄ JUOKSURATA radat 1 ja 2

ma, ti ja to 4.9.2017 alkaen klo 12.00–14.00

### JAALAN PALLOILUHALLI

la klo 11.00–17.00  
su klo 12.00–16.00

Jaalan yleisövuoroista vastaa Jaalan Voima, Jaalan VPK ja MLL Jaala

Katso lisätiedot, poikkeukselliset ajankohdat ja peruutukset

[kouvola.fi/yleisovuorot](http://kouvola.fi/yleisovuorot)