

Kesäliikunnat 2023

Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden kesäkausi on maksuton, jollei toisin mainita. Toiminta soveltuu parhaiten työikäisille ja ikääntyneille.

AVOIMET VESIJUMPAT 8.5.–9.6.

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua.
Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

Inkeröisten uimahalli

Ti klo 9.30–10.15

Ti klo 10.30–11.15

Kuusankosken uimahalli

Ma klo 11.00–11.30

Ma klo 14.30–15.00

To klo 9.00–9.30

To klo 11.30–12.00

Urheilupuiston uimahalli

Ma klo 11.30–12.00

Ke klo 14.00–14.30

To klo 11.30–12.00

Muistathan!

Syyskauden
ryhmiin ilmoittautumiset viikolla 33.
Tarkemmat tiedot
[kouvola.fi/
liikuntaryhmat/](https://kouvola.fi/liikuntaryhmat/)

JUMPPAA KOTONA TEAMSIN VÄLITYKSELLÄ 8.5.–9.6.

Ke klo 13.15–14.00 Lihaskunto/
keppijumppa

To klo 9.30–10.00 Tuolijumppa

Tarkemmat tiedot ja osallistumislinkki
kouvola.fi/liikuntaryhmat/

ULKOLIIKUNNAT 8.5.–27.6.

- Ma klo 9.30–11.30 Pyörälenkki, lähtö Inkeröisten torilta
- Ma klo 12.30–14.30 Frisbeegolf, Anjalan Nuorisokeskus
- Ti klo 12.30–14.30 Känkkärän luontopolku, lähtö Anjalan Nuorisokeskuksesta (aloitus 16.5.)

Ei ilmoittautumisia. **Lisätiedot** p. 020 615 6067

KOUVOLAN PYÖRÄVAELLUS 2.5.–27.8.

Rastipisteitä on ympäri Kouvola ja muutama myös kaupungin ulkopuolella. Kahdella rasti-
leimalla olet mukana arvonnassa, jossa pää-
palkintona on Jopo polkupyörä. Lisäksi arvo-
taan pyöräilytarvikkeita ja lahjakortteja. Kaikki
rastileimat lasketaan suorituksiksi. Arvontaan
hyväksytään yhdeltä henkilöltä yksi vajaa
kortti ja täydet kortit.

Pyörävaelluskortin ja leiman voi noutaa pe
28.4.2023 klo 11.00–13.00 Reuna kirjakau-
pasta Myllykoskelta (Myllykoskentie 17) tai
Kouvola-päivänä la 6.5. kello 11.00–13.00
Jaakonpuistosta.



LIIKUNTAPAIKAT TUTUKSI!

- **Ti 2.5. klo 14.00–15.30 ja ti 9.5. klo 13.00–14.00 Pointin liikuntatila tutuksi (Hansakeskus 2. krs)**
Maksuttoman ja kaikille avoimen liikuntatilan esittely. Laitteiden käytön opastusta uusille käyttäjille. Liikuntatilassa voi jatkaa omatoimista harjoittelua kesäkaudella.
- **Ke 17.5. klo 13.00–14.00 Kuntoportaati tutuksi, Kuusankosken kuntoportaati**
Kuntoportaaiden nouseminen parantaa hapenottokykyä ja harjoittaa erityisesti alavartalon suuria lihaksia. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.
- **Ke 24.5. klo 13.00–14.00 Hyvinvointikävely, Käyrälampi**
Lähtö Käyrälammen uimarannan pysäköintipaikalta. Tutustutaan yhdessä syksyllä 2022 valmistuneeseen 1,5 km pitkään ja esteettömään Käyrälammen ulkoilureittiin. Keskustellaan unen ja levon merkityksestä jaksamiseen ja palautumiseen.
- **Ke 31.5. klo 13.00–14.00 Hyvinvointikävely, Urheilupuisto**
Lähtö Keskusurheilukentältä. Keskustellaan siitä mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään ja jaetaan ajatuksia aiheesta. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.

Ei ilmoittautumisia. Tarkemmat tiedot kouvola.fi/liikuntaryhmat/

KUNTOTESTAUSTAPAHTUMA

Ti 16.5. klo 15–17.45 Keskusurheilukenttä

Aikataulu ja hinnasto

- klo 15.05 6 min kävelytesti (5,50 €)
- klo 15.30 ja klo 16.35 UKK-kävelytesti (9 €)
- klo 16.10 ja klo 17.15 Cooper-testi (5,50 €)

Ilmoittautuminen kävely- ja juoksutesteihin kouvola.fi/kuntotestaus/

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Lisäksi kuntotestaustapahtumassa mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen. Hinta 20 €, maksu käteisellä tapahtumassa. Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot kouvola.fi/kuntotestaus/

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Kymenlaakso Liikunta ry:n kanssa.

JUHANNUSTANSSIT

Ti 20.6. klo 13.30–16.00 Kallioniemen lava

Tanssiminen on yksi hausimmista tavoista edistää omaa terveyttä! Tanssiessa fyysinen kunto kohenee, hapenottokyky ja tasapaino paranee sekä stressi lievenee. Se on samanaikaisesti hauskaa ja virkistävää sekä keholle että mielelle. Tule tanssimaan yksin tai yhdessä tai vain nauttimaan tunnelmasta ja yhdessäolosta. Tanssin pyörteisiin johdattaa Tanssiorkesteri Sirkka ja Velikullat. Orkesteri soittaa klo 13.30–16.00, mukana pari taukoa. Paikan päällä kahvio.

HENGITÄ JA HENGÄSTY!

Ti 9.5. klo 10.00–10.45 Pointti (Hansakeskus 2. krs)

Alustus, jossa tietoa liikunnan merkityksestä osana astman omahoitoa.

