



Kesäliikunnat 2026

Liikuntapalveluiden kesäkausi soveltuu parhaiten työkäisille ja ikääntyneille. Vesiliikuntoja lukuun ottamatta toiminta on maksutonta, eikä mukaan tarvitse ilmoittautua, ellei toisin mainita.

Avoimet vesijumpat

Avoimille 45 min vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Hinta 3,80 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

Valkeala (5.–26.5.)

ti klo 13.30–14.15

Kuusankoski (30.4.–4.6.)

ma klo 10.15–11.00

to klo 10.00–10.45/vesijuoksu

to klo 12.45–13.30

Inkeroinen (5.5.–9.6.)

ti klo 10.15–11.00

ti klo 14.45–15.30

Avoimet ja maksuttomat liikunnat

Käyrälammen ulkokuntosaliopastukset keskiviikkoisin klo 14–15

- 6.5.
- 13.5.
- 27.5.
- 3.6.
- 10.6.

Kuntosaleilla ohjaaja paikalla:

Porukkatalo (4.krs) klo 12-13

- 8.5.
- 22.5.
- 29.5.
- 5.6.

Valkealatalon kuntosali klo 10-11

- 8.5.
- 22.5.
- 29.5.

Kokeile myös:

Frisbeegolf 4.5.-8.6.

Maanantaisin klo 13.30–15.00
Ankkapurha/Nuorisokeskus

Luontoparkour 11.5.

Ko 13.30–14.30 Lähtö Jaalan palloiluhalli

VoiTas*-harjoittelu 25.5.

Klo 13.30–14.30 Jaalan palloiluhalli
(*voima- ja tasapainoharjoittelua)

Pyörälenkki 6.5.-10.6.

Keskiviikkoisin klo 13.30–15.00
Lähtö Inkeröisten torilta

Pyörävaellus 2.5.-30.8.

Kouvolan Pyörävaelluksen avaustapahtuma lauantaina 9.5. klo 11.00-13.00
Jaala-areena, Liikasenmäki, Jaalantie 75, 47710 Jaala.

Liikuntaneuvonta Goes Käyrälampi ke 24.6.

Klo 10.00–10.30 maksuton vesijumppa vesijuoksuvyön kanssa ja klo 12.00–15.00
InBody-mittauksia 20 € sekä mahdollisuus tavata kaupungin liikuntaneuvojat.
Säävaraus. Sään ollessa huono, InBody-mittaukset Porukkatalolla klo 12.00-15.00.

Yllä olevat toiminnot maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua.
Muutoksista tiedotamme mahdollisuuksien mukaan sosiaalisessa mediassa.

Opastuksia:

Kuntosaliharjoittelu ja vesijuoksu

Opastuksia kuntosaliharjoittelun ja vesijuoksun aloittamiseen.
Katso lisää kouvola.fi/opastukset/

Kesäkauden liikuntaryhmät 29.4.–5.6.

Kesän ryhmät ovat ensisijaisesti suunnattu soveltavan liikunnan asiakkaille.
Tuntitarjonta ja ilmoittautuminen kouvola.fi/liikuntaryhmat/
Ryhtiin tulee ilmoittautua ja ne ovat maksullisia.

Linkkivinkki!

Livestriimi kuntojumppa
4.5.–8.6.

Maanantaisin ohjattu venyttely
klo 9.00–9.45

**Osallistumislinkki kouvola.fi/
liikuntaryhmat -verkkosivulla**

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

LIKKUVAKOUVOLA