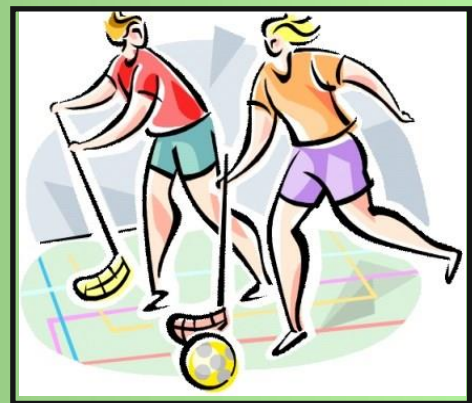
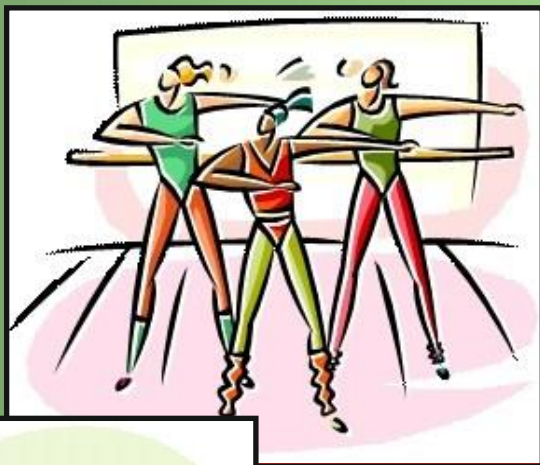


2024-2025

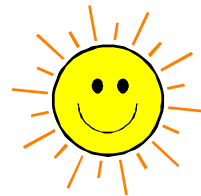
**ERITYIS- JA
TERVEYSLIIKUNTAA
JÄMSÄSSÄ**



SISÄLLYSLUETTELO

Erityisliikunnan kalenteri.....	2
Liikuntapalveluiden toimintaa.....	3
Uimahalli Koskikara.....	4-5
Työväenopisto.....	6-10
Ammattiopisto Gradia.....	11
Muuta toimintaa Jämsässä.....	12-13
Muita liikuntapalveluita	14-15
Toimintaa Jämsänkoskella.....	16-17
Toimintaa Kuorevedellä.....	18-20
Toimintaa Länkipohjassa.....	21

ERITYIS- JA TERVEYSLIIKUNNAN KALENTERI



Tähän kalenteriin on koottu **erityis- ja terveysliikuntaryhmille** – kuten vammaisille, pitkäaikaissairaille ja iäkkäille - **tarkoitettut viikoittaiset liikuntaryhmit**.

Useimmat liikuntaryhmit toimivat säännöllisesti syys- ja kevätkauden. **Syyskausi alkaa** pääsääntöisesti **elo-syyskuun vaihteessa**. Kausien välissä pidetään joulu- ja kesätauko, sekä syysloma (vko 42) ja hiihtoloma (vko 9). **Kevään 2025 ryhmät alkavat pääsääntöisesti loppiaisen jälkeen**. Ryhmien osallistujamäärä saattaa olla rajoitettu. Kysy tarkemmin toiminnan järjestäjältä.

Muistathan myös vuosittaiset tapahtumat:

- **Erityisliikkujien talvipäivä maaliskuussa 2025 Himoksella**
- **Erityisliikkujien kesäpäivä Maakkulassa elokuussa 2024**

Seuraa ilmoittelua ja mahdollisia muutoksia Jämsän Seutu lehdestä sekä Vekkarista tai järjestäjän omilta internetsivuilta!

Kalenteri myös netissä: www.jamsa.fi → liikunta → terveysliikunta ja liikuntaneuvonta
Katso myös harrastusvalikko: www.jamsa.fi

TERVETULOA LIKKUMAAN!!!!

LIIKUNTARYHMIEN OSALLISTUMISMAKSUT

Useimmat ohjatut liikuntaryhmit ovat maksullisia ja hinnat selviävät ryhmän ohjaajilta ellei esitteessä hintaa ole mainittu.

Lisätietoja erityisliikuntapalveluista saat mm. seuraavilta tahoilta:

Jämsän kaupungin liikuntapalvelut

vapaa-aikapalvelupäällikkö Katja Pohjoismäki 040 571 6556
uimahallin vastaava liikunnanohjaaja Marko Tarvainen.... 040 712 2485
liikunnanohjaaja Tommi Kuronen 040 861 7023
uimahallin liikunnanohjaajat..... 040 712 2522
hyvinvointikoordinaattori Tiina Riihinen..... 050 384 8523
sähköposti: etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Vammaisneuvosto

liikunnanohjaaja Tommi Kuronen 040 8617 023

Porukassa Parempi-hanke

Jämsän Muistiyhdistys ry 040 673 0777
info@muistiyhdistys.fi

Hyvinvointialue

Fysioterapian palvelunumero 014 269 0519
sähköposti: etunimi.sukunimi@hyvaks.fi



Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

Jämsän kaupungin liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille -hanke on päättynyt loppuvuonna 2023. Liikkumisen suositukseen kannattaa tutustua UKK-instituutin nettisivujen kautta.



Ohjattu kuntosaliryhmä

Tiistaisin klo 9.00 – 10.00 uimahalli Koskikaran kuntosalilla. Aloitteleville ja erityistä tukea tarvitseville. Alkaen 3.9.2024. Hinta: uimahallin sisäänkäymä. Lisätietoja: Tommi Kuronen, puh. 040 8617 023 tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Liikunta lääkkeenä

Torstaisin klo 11.00 – 11.45 sairaalan fysioterapiaoasasto. Matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Alkaen 29.8. Osallistumismaksu 59€ lukuvuosi. Lisätietoja: Tommi Kuronen, puh. 040 8617 023 tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Ikäihmisten kävelyvuoro

Perjantaisin klo 15.00 – 16.00 Paunun koulun liikuntasalissa. Haluaisit kävellä talvella, mutta on liukasta ja kylmäkin. Täältä löytyy pitävää pintaa. Tammi-maaliskuussa 2025. Maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja: Tommi Kuronen, puh. 040 8617 023 tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi



Uimahalli Koskikaran ohjatut kuntosalitunnit

Tiistai

13.15 – 14.00 Suunnattu aloittaville ikääntyneille.
14.15 – 15.00 Suunnattu aloittaville ikääntyneille.

Keskiviikko

14.00 – 14.45 Suunnattu aloittaville ikääntyneille.
15.00 – 15.45 Suunnattu aloittaville ikääntyneille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
uimahallin liikunnanohjaajat 040 712 2522



VESIVOIMISTELUT

Uimahalli Koskikaran vesivoimistelut

Alkaen 5.9.2024.

TORSTAI

8.15 – 8.45

9.00 – 9.30

9.45 – 10.15

10.30 – 11.00

11.30 – 12.00

12.15 – 12.45

13.00 – 13.30

Ikiliikkujat

Harmaat Pantterit

Vedessä vetreäksi

Mieleen virkeyttä

Ensiaskel vesijumppaan

Jämsän Seniorit ry (vain jäsenille)

Kuhmoinen (vain jäsenille)



PERJANTAI

8.00 – 8.30

8.30 – 9.00

Aamuvirkkujumppa musiikin tahtiin (iso allas)

Aamuvirkkujumppa musiikin tahtiin (iso allas)

Osallistumismaksut: ohjattuihin vesijumppiin sisäänpääsymaksulla.



Aukioloajat (lipunmyynti):

Ke, To klo 13.30-19.30

Ti, Pe klo 06.30-19.30

La ja Su klo 12.00-16.30

Uintiaika päättyy tunnin (1) kuluttua lipunmyynnin päättymisestä.

Tiedustelut:

puh. 040 712 2521 / lipunmyynti

puh. 040 712 2522 / uimavalvojat

www.jamsa.fi

Jämsän uimahalli, Koskikarantie 1, 42300 Jämsänkoski

JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTO

MAANANTAI

10.00 – 10.45

Suinulan tuolijumppa

Nuorisoseura Nysän talo, Suinula
alkaen 9.9.

13.30 – 14.15

Eläkeläisten kuntojumppa A, Jämsänkoski

Korven koulun liikuntasali, Korventie 14
alkaen 26.8.
Opintosetelikurssi

14.30 – 15.15

Harmaat Pantterit kuntosali I

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 2.9.

15.30 – 16.15

Harmaat Pantterit kuntosali II

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 2.9.

17.30 – 19.00

Jooga, Jämsänkoski

Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 9.9.

18.30 – 20.00

Mindfulness-rentoutusryhmä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 9.9.

19.15 – 20.45

Äijäjooga, Jämsänkoski

Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 9.9.
Opintosetelikurssi

TIISTAI

8.00 – 8.45

FasciaMethod aamuryhmä

Jämsän pääkirjaston monitoimitila,
Keskuskatu 2-4
Kokoontuu kevätkaudella 28.1. – 25.3.

9.00 – 9.45

Kevennetty kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 10.9.
Opintosetelikurssi

- 10.00 – 10.45** **Kehonhuoltoa Kolonkulmalla**
Kolonkulman ent. koulu, Kolonkulmantie 620
alkaen 10.9.
Opintosetelikurssi
- 10.00 – 10.45** **Kevennetty kuntojumppa B**
Kuntosali Keskiheho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 10.9.
Opintosetelikurssi
- 11.30 – 12.15** **Kuntojumppa B, Kuorevesi**
Kuoreveden koulun iso sali, Opintie 2
alkaen 3.9.
- 12.30 – 13.15** **Kuntosaliryhmä, Kuorevesi**
Kuoreveden koulun kuntosali, Opintie 2
alkaen 3.9.
- 15.00 – 15.45** **Kuntojumppa C**
Länkipohjan koulu, Kalliomäentie 9
alkaen 3.9.
- 17.00 – 17.45** **Naisten vatsa-peppu treeni, Jämsänkoski**
Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14
alkaen 10.9.
- 17.00 – 17.45** **Paunun kuntojumppa**
Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu
liikuntasali, Paununkatu 1
alkaen 10.9.
- 17.30 – 18.30** **Asahi Partala**
Partalan ent. koulu, Partalantie 212
alkaen 10.9.
- 17.45 – 18.30** **Miesten kuntojumppa A, Jämsänkoski**
Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14
alkaen 10.9.
- 19.00 – 19.45** **Hopsun kuntojumppa**
Hopsun kylätupa
alkaen 10.9.



18.45 – 19.30

Naisten kuntosalijumppa, Jämsänkoski
Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2
alkaen 10.9.

KESKIVIIKKO

10.30 – 11.15

Kevennetty kuntojumppa C
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 4.9.
Opintosetelikurssi

17.00 – 18.30

Jooga jatkoryhmä, Jämsä
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 11.9.

18.00 – 18.45

Juokslahden kuntojumppa
Juokslahden koulu, Niemenkyläntie 145
alkaen 11.9.

18.00 – 19.00

Koskenpään kuntojumppa
Koskenpään koulu, Korpilahdentie 7
alkaen 11.9.

18.30 – 20.00

Jooga – etäopetus
alkaen 11.9.

18.45 – 20.15

Jooga, Jämsä
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 11.9.

TORSTAI

9.00 – 9.45

Miesten kuntojumppa B
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 12.9.

9.00 – 9.45

Ikinuorten kuntosalijumppa 1, Jämsänkoski
Uimahalli Koskikaran kuntosali, Rantaraitti
alkaen 12.9.
Opintosetelikurssi

10.00 – 10.45

Kuntojumppa A
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 12.9.

- 10.00 – 10.45** **Ikinuorten kuntosalijumppa 2, Jämsänkoski**
Uimahalli Koskikaran kuntosali, Rantaraitti
alkaen 12.9.
Opintosetelikurssi
- 11.30 – 13.00** **Senioritanssi**
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1D
alkaen 12.9.
Opintosetelikurssi
- 16.15 – 17.45** **Jomon-Shindo**
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 12.9.
- 18.00 – 18.45** **Palsinan kuntojumppa**
Palsinan ent. koulu, Palsinantie
alkaen 12.9.

PERJANTAI

- 10.00 – 10.45** **Tasapainoryhmä A**
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 30.8.
Opintosetelikurssi
- 11.00 – 11.45** **Tasapainoryhmä B**
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 30.8.
Opintosetelikurssi



- **Syyskausi** katso työväenopiston opinto-oppaasta, syysloma viikolla 42
- **Kevätkausi** katso työväenopiston opinto-oppaasta, hiihtoloma viikolla 9

Ilmoittautuminen kursseille internetissä. Avautuu to 22.8. klo 15.00.
Nähtävillä myös muut työväenopiston kurssit ja kurssimaksut.

www.opistopalvelut.fi/jamsa

Opintoseteli (a`30€ yksi per asiakas). Kohderyhmänä työttömät, eläkeläiset ja henkilöille, joilla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta. Seteleitä rajoitettu määrä ja ne jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ota yhteyttä opiston toimistoon.



Tiedustelut:

puh. 040 712 2640

www.jamsa.fi

Jämsän työväenopisto, Kelhänkatu 8, 42100 Jämsä

Seniorikuntosali

Ammattiopisto Gradialla ei ole ohjattuja kuntosaliryhmiä syyskaudella 2024. Järjestöt sekä yhdistykset voivat vuokrata seniorikuntosalin tiloja torstaisin ja perjantaisin. Yhteystiedot alla.



AMMATTIOPISTO GRADIA

Tiedustelut:

Sanna Anttila

puh. 040 341 4320

etunimi.sukunimi@gradia.fi

Myllymäen kampus, Koulutie 19, 42300 Jämsänkoski

www.gradia.fi

MUUTA TOIMINTAA JÄMSÄSSÄ

MAANANTAI

- 10.00 – 12.00** **Krolfia**
Ukkoherranpuiston nurmialueella satamassa
Jämsän Muistiyhdistys ry
Tiedustelut: puh. 040 673 0777
- 17.15 – 18.15** **Futuurikerho**
Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala
Erityislasten liikuntakerho. Alkaen 26.8.
Tiedustelut: Pia Salminen, puh. 0400 888 187
- 18.00 – 19.15** **Kuntojumppa**
Jämsän lukion liikuntasali
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 2.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752
- 19.15 – 20.00** **Venyttelyjumppa**
Jämsän lukion liikuntasali
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 2.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

TIISTAI

- 11.15 – 12.15** **Päiväkuntojumppa**
Särkijärven kuntotalo
Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 3.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752
- 17.00 – 18.00** **Tuoli- / seniorijumppa**
Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 10.9.
Lisätiedot: kaipolannv.sporttisaitti.com
- 18.00 – 18.55** **Kunto-/teemajumppa**
Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 10.9.
Lisätiedot: kaipolannv.sporttisaitti.com
- 18.15 – 19.10** **Stepmuokkaus**
Kuntosali Keskekeho
Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 3.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

19.00 – 19.30

Kehonhuolto

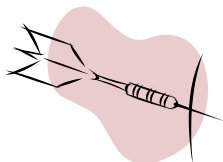
Kaipolan koulu

Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 10.9.

Lisätiedot: kaipolannv.sporttisaitti.com

KESKIVIIKKO

18.00 – 19.00



Tikanheittoa

Särkijärven kuntotalo, alkaen 4.9.

Jämsän seudun Tikka ry

Tiedustelut: hannue.ahlstedt@gmail.com,

puh. 0400 710 477

TORSTAI

17.00 – 18.00

Tanssillinen jumppa

Kuntosali Keskekeho

Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 5.9.

Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

18.00 – 19.00

Tehotreeni

Kaipolan koulu

Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 11.9.

Lisätiedot: kaipolannv.sporttisaitti.com

SUNNUNTAI

18.00 – 19.30

Jooga

Kaipolan koulu

Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 15.9.

Lisätiedot: kaipolannv.sporttisaitti.com

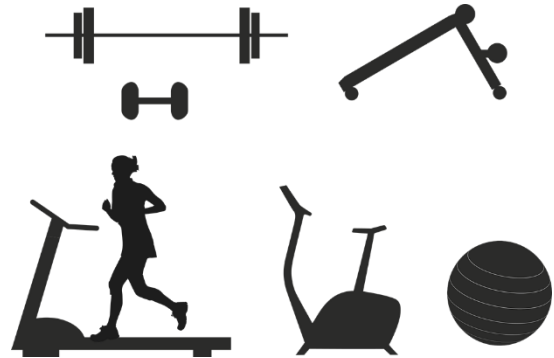


Hyvinvointi Tähtiportti

Talvialantie 1 A 1, 42100 Jämsä
puh. 044 0425 982
www.tahtiportti.fi

Kuntokeskus Karboni

Koskentie 6, 42100 Jämsä
puh. 045 670 7319
www.karboni.fi



Kuntosali Keskikeho Gym

Teollisuuskatu 1d, 42100 Jämsä
puh. 0500 714 000
www.keskikeho.fi

Kuntokeskus Pressi

Koskenväylä 2, 42300 Jämsänkoski
puh. 044 242 9637
www.kuntokeskuspressi.fi

Kunnon Ässä

Koppelomäentie 55, 42300 Jämsänkoski
puh. 050 596 0914
www.kunnonassa.com

Studio Flow

Koskentie 2, 42100 Jämsä
puh. 040 703 0314
www.studioflow.fi

Tmi Natrix seniorikuntosali

Koskentie 11, 42100 Jämsä
puh. 040 748 2186
www.facebook.com/Tmi-Natrix-275629646169059

Liikutaan Yhdessä

Rasuanrinne 14, 42300 Jämsänkoski
puh. 040 763 6002
www.liikutaanyhdessa.fi

Jämsän Kuntoutus Ky
Välikatu 1, 42100 Jämsä
puh. 014 718 944
www.jamsankuntoutus.fi

Fysioterapia Maarit Kerkkonen
Lukkoilantie 4, 42100 Jämsä
puh. 040 826 8830
www.fysioterapiamaarit.fi

Fysios Mehiläinen Jämsänkoski
Kenraalintie 1B, 42300 Jämsänkoski
puh. 010 414 00
www.fysios.fi

Jämsänkosken Kuntoutus Oy
Kenraalintie 12, 42300 Jämsänkoski
puh. 040 178 1541
jamsankoskenkuntoutus.fi

KK-Monifysio Oy
Lukkoilantie 4, 42100 Jämsä
puh. 0400 808 870
www.kk-monifysio.fi



MAANANTAI

- 13.30 – 14.15** **Eläkeläisten kuntojumppa A**
Korven koulun liikuntasali, alkaen 26.8.
Jämsän työväenopisto
Opintosetelikurssi
- 17.30 – 19.00** **Jooga**
Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 9.9.
Jämsän työväenopisto
- 19.15 – 20.45** **Äijäjooga**
Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 9.9.
Jämsän työväenopisto

TIISTAI

- 15.00 – 16.30** **Boccia pelit**
Jämsänkosken yhtenäiskoulu
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144
- 17.00 – 17.45** **Naisten vatsa-peppu treeni**
Korven koulun liikuntasali, Korventie 14
alkaen 10.9.
Jämsän työväenopisto
- 17.45 – 18.30** **Miesten kuntojumppa A**
Korven koulun liikuntasali, Korventie 14
alkaen 10.9.
Jämsän työväenopisto
- 18.45 – 19.30** **Naisten kuntosalijumppa**
Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2
alkaen 10.9.
Jämsän työväenopisto



KESKIVIIKKO

- 15.00 – 15.30** **Tanssiliikuntajumppa istuen**
Kyöpelä
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144

16.00 – 17.00 Tanssiliikuntajumppa
Korven koulu
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144

TORSTAI

9.00 – 9.45 Ikinuorten kuntosalijumppa 1
Uimahalli Koskikaran kuntosali, alkaen 12.9.
Jämsän työväenopisto

10.00 – 10.45 Ikinuorten kuntosalijumppa 2
Uimahalli Koskikaran kuntosali, alkaen 12.9.
Jämsän työväenopisto

16.00 – 18.00 Boccia pelit
Korven koulun liikuntasali
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144



MAANANTAI

10.30 – 12.00

Boccia

Kuoreveden koulun pieni sali, alkaen 2.9.
parilliset viikot
Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00

Kuntojumppa miehille

Kuoreveden koulun pieni sali, alkaen 2.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

19.00 – 20.00

Kuntojumppa naisille

Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 2.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

TIISTAI

10.00 – 11.00

Kuntosali yksilö- ja pienryhmille

Hallin palvelutalo
Emppis ry, puh. 044 0377 544

10.30 – 11.15

Tuolijumppa

Kuoreveden koulun liikuntasali, alkaen 3.9.
Emppis ry, puh. 044 0377 544



11.15 – 12.15

Kuntosalivuoro

Kuoreveden koulun kuntosali, alkaen 3.9.
Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00

Love2Dance

Kuoreveden koulun pieni sali, alkaen 3.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

KESKIVIIKKO

10.00 – 10.45

Asahi (alkaen 4.9.)

Emppis ry, puh. 044 0377 544

17.00 – 18.00

Kuntosaliharjoittelua omaan tahtiin

Kuoreveden koulun kuntosali, alkaen 4.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

18.00 – 19.00 **Helppojumppa**
Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 4.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

19.00 – 19.45 **Kehonhuolto**
Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 4.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

TORSTAI

10.00 – 10.45 **Rivitanssi**
Parittomat viikot
Emppis ry, puh. 044 0377 544

10.00 – 11.00 **Kuntosali yksilö- ja pienryhmille**
Hallin palvelutalo
Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00 **Tehotreeni**
Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 5.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

LAUANTAI

17.00 – 18.00 **Kuntosaliharjoittelua omaan tahtiin**
Kuoreveden koulun kuntosali, alkaen 7.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

SUNNUNTAI

18.00 - **Kahvakuula**
Kuoreveden koulun piha. Omat kuulat.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886



KUOREVEDEN KOULUN KUNTOSALI

Avoimena omatoimiseen harjoitteluun päivisin klo 6 – 21.30, paitsi varattujen vakiovuorojen aikana. Sisälle pääsee henkilökohtaisella ovikoodilla, mikä saavilla Jämsän kaupungin neuvonnasta, (Forum, Keskuskatu 2-4) arkisin klo 9 – 15. Hinta: henkilökohtainen 26€/1kk, 66€/3kk ja 115€/6kk. Perheet: 38€/1kk, 100€/3kk ja 170€/6kk. Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät: 20€/1kk, 50€/3kk, 90€/6kk. Kertäkäynti 6€.

Maksu myös verkossa: tilavarausohjelma [Timmin](#) kautta.



TOIMINTAA LÄNKIPOHJASSA

MAANANTAI

18.00 – 20.00

Boccia

Länkipohjan koulun liikuntasali
Eläkeliitto Längelmäen yhdistys ry
puh. 050 331 0054

TIISTAI

15.00 – 15.45

Kuntojumppa C

Länkipohjan koulun liikuntasali, Kalliomäentie 9
Jämsän työväenopisto
alkaen 29.8.

KESKIVIIKKO

10.00 –

Yhteislenkki

Symppiksen pihasta
Länkipohjan Symppis ry
puh. 044 2436 581

15.00 – 16.30

Kuntosalivuoro

Länkipohjan koulun kuntosali
Eläkeliitto Längelmäen yhdistys ry
puh. 050 331 0054

LÄNKIPOHJAN KOULUN KUNTOSALI

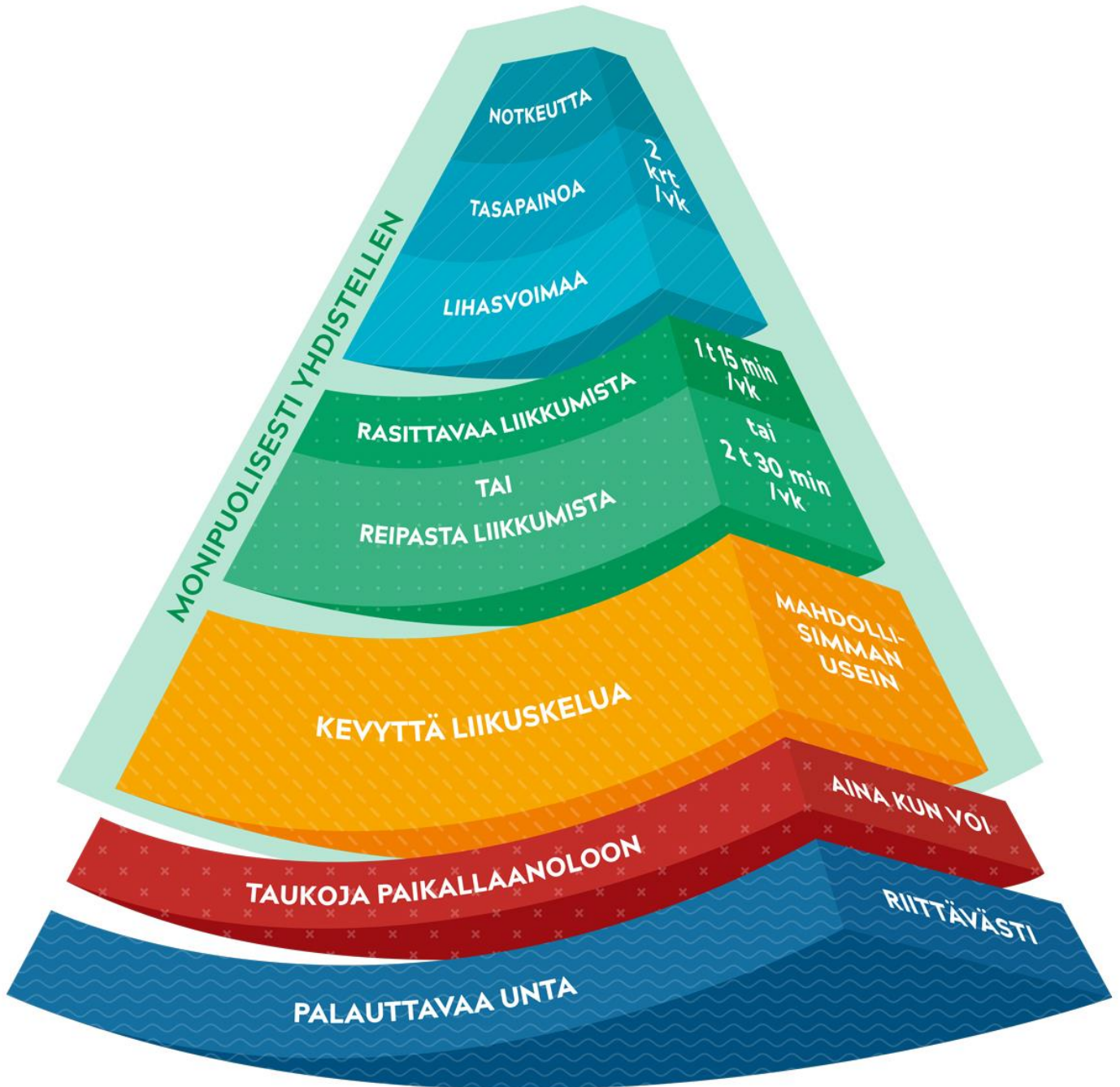
Avoinna omatoimiseen harjoitteluun päivisin klo 6 – 21.30, paitsi varattujen vakiovuorojen aikana. Sisälle pääsee henkilökohtaisella ovikoodilla, mikä saatavilla Jämsän kaupungin neuvonnasta, (Forum, Keskuskatu 2-4) arkisin klo 9 – 15. Hinnat: henkilökohtainen 26€/1kk, 66€/3kk ja 115€/6kk. Perheet: 38€/kk, 100€/3kk ja 170€/6kk. Eläkeläiset, opiskelijat, työttömät: 20€/1kk, 50€/3kk, 90€/6kk. Kertakäynti 6€.

Maksu myös verkossa: tilavarausohjelma [Timmin](#) kautta.





VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi

Soveltavan liikunnan välineitä lainattavissa

Biski - laskettelukelkka

Hiihtokelkka

Kajakkolmikko

Peräpyörä, 3-pyörä, tandempyörä



Tiedustelut:

puh. 040 8617 023 / liikunnanohjaaja Tommi Kuronen

etunimi.sukunimi@jamsa.fi

www.jamsa.fi

Päivitetty elokuu 2024

Jämsän kaupungin liikuntapalvelut, Keskuskatu 2-4, 42100 Jämsä