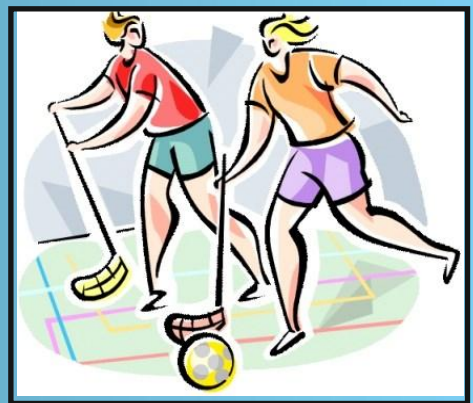
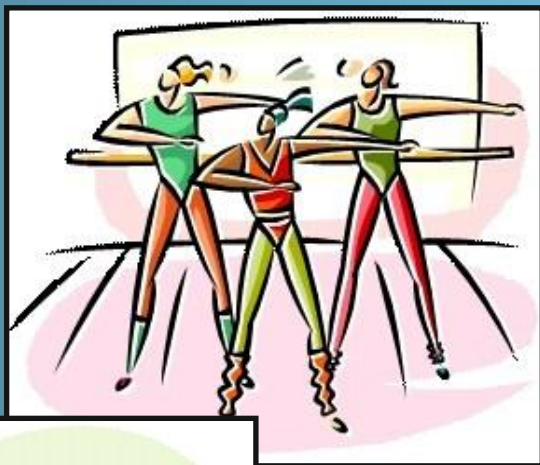


2025-2026

ERITYIS- JA

TERVEYSLIIKUNTAA

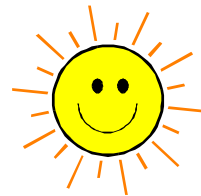
JÄMSÄSSÄ



SISÄLLYSLUETTELO

Erityisliikunnan kalenteri.....	2
Liikuntapalveluiden toimintaa.....	3
Uimahalli Koskikara.....	4-5
Työväenopisto.....	6-10
Lupa liikkua passi.....	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 liikuntaryhmät toimivat säännöllisesti syys- ja kevätkauden. **Syyskausi alkaa** pääsääntöisesti **elo-syyskuun vaihteessa**. Kausien välissä pidetään joului- ja kesätauko, sekä syysloma (vko 42) ja hiihtoloma (vko 9). **Kevään 2026 ryhmät alkavat pääsääntöisesti loppiaisen jälkeen**. Ryhmien osallistujamäärä saattaa olla rajoitettu. Kysy tarkemmin toiminnan järjestäjältä.

Muistathan myös vuosittaiset tapahtumat:

- **Erityisliikkujien talvipäivä 10.3.2026 Himoksella**
- **Erityisliikkujien kesäpäivä Maakkulassa elokuussa 2026**

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 LIIKKUMAAN!!!!

LIIKUNTARYHMIEN OSALLISTUMISMAKSUT

Useimmat ohjatut liikuntaryhmät 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

sihteeri Tommi Kuronen..... 040 8617 023

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 suosituksiin kannattaa tutustua UKK-instituutin nettisivujen kautta.



Ohjattu kuntosaliryhmä

Tiistaisin klo 9.00 – 10.00 uimahalli Koskikaran kuntosalilla. Aloitteleville ja erityistä tukea tarvitseville. Alkaen 2.9.2025. Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu. 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 28.8. Osallistumismaksu 65,70€ 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 2026. Maksuton, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja: Tommi Kuronen, puh. 040 8617 023 tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi



Uimahalli Koskikaran ohjatut kuntosalitunnit

Keskiviikko

12.30 – 13.30

Suunnattu aloittaville ikääntyneille.
Paikkoja rajoitetusti.

Torstai

12.30 – 13.30

Suunnattu aloittaville ikääntyneille.
Paikkoja rajoitetusti.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

uimahallin liikunnanohjaajat 040 712 2522



VESIVOIMISTELUT

Uimahalli Koskikaran vesivoimistelut

Alkaen 4.9.2025.

TORSTAI

8.15 – 8.45

9.00 – 9.30

9.45 – 10.15

10.30 – 11.00

11.30 – 12.00

13.00 – 13.30

Ikiliikkujat

Harmaat Pantterit

Vedessä vetreäksi

Mieleen virkeyttä

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 15.9.

13.30 – 14.15

Eläkeläisten kuntojumppa A, Jämsänkoski

Korven koulun liikuntasali, Korventie 14
alkaen 25.8.
Opintosetelikurssi

14.30 – 15.15

Harmaat Pantterit kuntosali 1

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 1.9.

15.30 – 16.15

Harmaat Pantterit kuntosali 2

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 1.9.

17.30 – 19.00

Jooga, Jämsänkoski

Päiväkotiki Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 8.9.

18.00 – 19.30

Pilates alkeet ja perusteet

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 9.9.

19.15 – 20.45

Äijäjooga, Jämsänkoski

Päiväkotiki Koivulinna, Koivutie 24
alkaen 8.9.

TIISTAI

8.00 – 9.00

FasciaMethod aamuryhmä

Jämsän pääkirjaston monitoimitila,
Keskuskatu 2-4
Kokoontuu kevätkaudella 3.2. – 17.3.

9.00 – 9.45

Kevennetty kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 9.9.

10.00 – 10.45	Kehonhuoltoa Kolonkulmalla Kolonkulman ent. koulu, Kolonkulmantie 620 alkaen 9.9.
10.00 – 10.45	Kevennetty kuntojumppa B Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d alkaen 9.9.
11.30 – 12.15	Kuntojumppa B, Kuorevesi Kuoreveden koulun iso sali, Opintie 2 alkaen 2.9. Opintosetelikurssi
12.30 – 13.15	Kuntosaliryhmä, Kuorevesi Kuoreveden koulun kuntosali, Opintie 2 alkaen 2.9.
15.00 – 15.45	Kuntojumppa C Läkipohjan koulu, Kalliomäentie 9 alkaen 2.9. Opintosetelikurssi
16.45 – 17.30	Paunun kuntojumppa Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu liikuntasali, Paununkatu 1 alkaen 9.9.
17.00 – 17.45	Naisten vatsa-peppu treeni, Jämsänkoski Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14 alkaen 9.9.
17.30 – 18.15	Paunun kehonhuolto Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu liikuntasali, Paununkatu 1 alkaen 9.9.
17.45 – 18.30	Miesten kuntojumppa A, Jämsänkoski Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14 alkaen 9.9.
19.00 – 19.45	Hopsun kuntojumppa Hopsun kylätupa alkaen 9.9.



18.45 – 19.30

Naisten kuntosalijumppa, Jämsänkoski
Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2
alkaen 9.9.

KESKIVIIKKO

10.30 – 11.15

Kevennetty kuntojumppa C
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 3.9.

17.00 – 18.30

SJL-Jooga, jatko
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 10.9.

18.00 – 18.45

Juokslahden kuntojumppa
Juokslahden koulu, Niemenkyläntie 145
alkaen 10.9.

18.00 – 19.00

Koskenpään kuntojumppa
Koskenpään koulu, Korpilahdentie 7
alkaen 10.9.

17.00 – 18.30

SJL-Jooga, jatko
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 11.9.

18.30 – 20.00

Jooga – etäopetus
alkaen 10.9.

18.45 – 20.15

SJL-Jooga
Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 10.9.
Opintosetelikurssi

TORSTAI

9.00 – 9.45

Miesten kuntojumppa B
Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 11.9.

9.00 – 9.45

Ikinuorten kuntosalijumppa 1, Jämsänkoski
Uimahalli Koskikaran kuntosali, Rantaraitti
alkaen 11.9.

10.00 – 10.45

Kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 11.9.

10.00 – 10.45

Ikinuorten kuntosalijumppa 2, Jämsänkoski

Uimahalli Koskikaran kuntosali, Rantaraitti
alkaen 11.9.

11.30 – 13.00

Senioritanssi

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1D
alkaen 18.9.
Opintosetelikurssi

16.15 – 17.45

Jomon-Shindo

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 11.9.

17.30 – 18.30

Kuntomix – Länkipohja

Länkipohjan koulu, Kalliomäentie 9
alkaen 11.9.

17.45 – 19.15

Jomon-Shindo jatko

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 11.9.

18.00 – 18.45

Palsinan kuntojumppa

Palsinan ent. koulu, Palsinantie
alkaen 11.9.

PERJANTAI

10.00 – 10.45

Tasapainoryhmä A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 29.8.
Opintosetelikurssi

11.00 – 11.45

Tasapainoryhmä B

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1d
alkaen 29.8.
Opintosetelikurssi



LAUANTAI

10.00 – 13.15

Lavatanssikurssi

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8
alkaen 6.9.

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

Ilmoittautuminen kursseille internetissä. Avautuu to 21.8. 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

LUPA LIIKKUA PASSI

Lupa liikkua -seniori- ja vammaispassi

- Liikunnallinen seniori/vammaispassi toteutetaan kahden vuoden kokeiluna 1.1.2026-31.1.2.2027. Passin jatkossa päätetään v. 2028 talousarviota valmisteltaessa. Passin käyttöä ja toimintatapaa arvioidaan jo v. 2026 tilinpäätöksessä.
- Passin voi hankkia sinä vuonna, kun Jämsän kaupungin asukas täyttää 70 vuotta. Ikä ja kotikunta tulee todentaa passin ostohetkellä.
- Kaikenikäiset jämsäläiset vammaiset henkilöt ja henkilöt, joilla invaliditeetti voivat hankkia passin esittämällä EU-vammaiskorttinsa kassalla. Maksullinen EU-vammaiskortti haetaan KELASTA (hinta 2.6.2025 10 €).
- Passi on henkilökohtainen.
- Passi on voimassa yhden (1) vuoden ostohetkestä eteenpäin. Mikäli passin käyttö ei jatku kahden (2) vuoden kokeilujakson jälkeen, päättyy vuonna 2027 hankittujen passien käyttöaika viimeistään 30.6.2028.
- Passin johdosta ei käyttöön oteta muita passiin liittyviä lipputuotteita esim. passi kuutta (6) kuukautta varten jne.
- Passin edullisuudesta johtuen ostettua passia ei voi palauttaa, maksua ei hyvitetä eikä maksuun voi yhdistää muita etuja.
- Uimahallin ja kuntosalien mahdollisia huolto- ja kunnossapidon vaatimia sulkuaikoja tai uimahallin kesäsulku-aikoja ei hyvitetä passin hinnassa.

Hinta

70€. Lisäksi asiakaskorttimaksu 8,20€. Passi hankitaan uimahalli Koskikaran kassalta.

Missä passia voi käyttää

- Uimahalli Koskikara arkisin ti-pe klo 16 asti.
- Länkipohjan ja Kuoreveden kuntosalit

Tiedustelut:

Katja Pohjoismäki

puh. 040 571 6556

etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Jämsän kaupungin liikuntapalvelut, Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä

www.jamsa.fi

MAANANTAI**17.15 – 18.15****Futuurikerho**

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala
Erityislasten liikuntakerho. Alkaen 25.8.
Tiedustelut: Pia Salminen, puh. 0400 888 187

18.00 – 19.15**Kuntojumppa**

Jämsän lukio / Särkijärven kuntotalo
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 1.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

19.15 – 20.00**Venyttelyjumppa**

Jämsän lukio / Särkijärven kuntotalo
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 1.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

TIISTAI**11.15 – 12.15****Päiväkuntojumppa**

Särkijärven kuntotalo
Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 2.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

17.00 – 18.00**Tuoli- / seniorijumppa 65+**

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 2.9.
Lisätiedot: kaipolannaisvoimistelijat@gmail.com

18.00 – 19.00**Kuntojumppa**

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 2.9.
Lisätiedot: kaipolannaisvoimistelijat@gmail.com

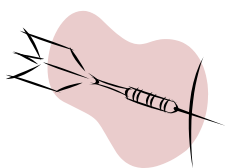
19.00 – 19.30**Kehonhuolto**

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 2.9.
Lisätiedot: kaipolannaisvoimistelijat@gmail.com

KESKIVIIKKO**11.00 – 12.00****Ikäihmisten tuolijumppa + kehonhuolto**

Jokivarren puukoulu, Palmroth-sali
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 3.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

18.00 – 19.00



Tikanheittoa

Särkijärven kuntotalo, alkaen 3.9.
Jämsän seudun Tikka ry
Tiedustelut: hannue.ahlstedt@gmail.com,
puh. 0400 710 477

TORSTAI

17.00 – 17.55

Tanssillinen jumppa

Kuntosali Keskikeho
Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 4.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

18.00 – 19.00

Tehotreeni

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 4.9.
Lisätiedot: kaipolannaisvoimistelijat@gmail.com

PERJANTAI

12.00 – 13.00

FasciaMethod / kehonhuolto

Jokivarren puukoulu, Palmroth-sali
Jämsän Naisvoimistelijat ry., alkaen 5.9.
Tiedustelut: Sanna Anttila, puh. 040 504 2752

SUNNUNTAI

18.00 – 19.30

Hatha-jooga

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry., alkaen 7.9.
Lisätiedot: kaipolannaisvoimistelijat@gmail.com



Hyvinvointi Tähtiportti

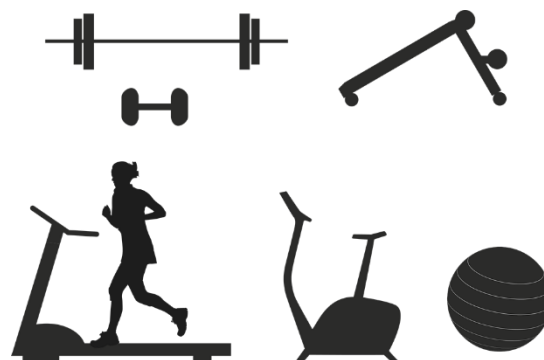
Talvialantie 1 A 1, 42100 Jämsä
puh. 044 0425 982
www.tahtiportti.fi

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

Kunnon Ässä Oy

Koskenväylä 2B, 42300 Jämsänkoski
puh. 044 242 9637, 050 596 0914
www.kunnonassa.com

Studio Glow

Koskentie 2, 42100 Jämsä
puh. 040 703 0314
wello.fi/studioglow

Tmi Natrix seniorikuntosali

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

Liikutaan Yhdessä

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

Jämsän Kuntoutus Ky

Välikatu 1, 42100 Jämsä
puh. 014 718 944, 040 5036 452
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.mehilainen.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 25.8.
Jämsän työväenopisto
Opintosetelikurssi

17.30 – 19.00**Jooga**

Päiväkotiki Koiuulinna, Koiuutie 24
alkaen 8.9.
Jämsän työuäenopisto

19.15 – 20.45**Äijäjooga**

Päiukoti Koiuulinna, Koiuutie 24
alkaen 8.9.
Jämsän työuäenopisto

TIISTAI**15.00 – 16.30****Boccia pelit**

Jämsänkosken yhtenäiskoulu
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144

15.00 – 15.30**Istuen tuoliliikunta**

Jämsänkosken yhtenäiskoulu
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144

15.30 – 16.30**Kehonhuolto**

Jämsänkosken yhtenäiskoulu
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry
Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144

17.00 – 17.45**Naisten vatsa-peppu treeni**

Korven koulun liikuntasali, Koruentie 14
alkaen 9.9.
Jämsän työuäenopisto

17.45 – 18.30**Miesten kuntojumppa A**

Korven koulun liikuntasali, Koruentie 14
alkaen 9.9.
Jämsän työuäenopisto

18.45 – 19.30

Naisten kuntosalijumppa

Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2
alkaen 9.9.

Jämsän työväenopisto



TORSTAI

9.00 – 9.45

Ikinuorten kuntosalijumppa 1

Uimahalli Koskikaran kuntosali, alkaen 11.9.

Jämsän työväenopisto

10.00 – 10.45

Ikinuorten kuntosalijumppa 2

Uimahalli Koskikaran kuntosali, alkaen 11.9.

Jämsän työväenopisto

16.00 – 18.00

Boccia pelit

Korven koulun liikuntasali

Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry

Tiedustelut: Asta Varjoranta, puh. 0400 245 144



MAANANTAI**10.45 – 12.15****Boccia**

Kuoreveden koulun pieni sali, alkaen 1.9.
parilliset viikot
Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00**Kuntojumppa miehille**

Kuoreveden koulun pieni sali, alkaen 1.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

19.00 – 20.00**Kuntojumppa naisille**

Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 1.9.
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 2.9.
Emppis ry, puh. 044 0377 544

**11.15 – 12.00****Kuntosalivuoro**

Kuoreveden koulun kuntosali, alkaen 2.9.
Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00**Love2Dance**

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

KESKIVIIKKO**10.00 – 10.45****Asahi (alkaen 3.9.)**

Emppis ry, puh. 044 0377 544

17.00 – 18.00**Kuntosaliharjoittelua omaan tahtiin**

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

18.00 – 19.00 **Helppojumppa**
Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 3.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

19.15 – 20.00 **Kehonhuolto**
Kuoreveden koulun iso sali, alkaen 3.9.
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 4.9.
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

LAUANTAI

17.00 – 18.00 **Kuntosaliharjoittelua omaan tahtiin**
Kuoreveden koulun kuntosali, alkaen 6.9.
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

Avoimna 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. Hinnat löytyvät Jämsän kaupungin nettisivuilta [taksat ja maksut](#).

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



TOIMINTAA LÄNKIPOHJASSA

MAANANTAI

18.30 – 20.30

Boccia

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

TIISTAI

15.00 – 15.45

Kuntojumppa C

Länpohjan koulun liikuntasali, Kalliomäentie 9
Jämsän työväenopisto
alkaen 2.9.

KESKIVIIKKO

10.00 –

Yhteislenkki

Symppiksen pihasta
Länpohjan Symppis ry
puh. 044 2436 581

15.00 – 16.30

Kuntosalivuoro

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

TORSTAI

17.30 – 18.30

Kuntomix - Länpohja

Länpohjan koulun liikuntasali, Kalliomäentie 9
Jämsän työväenopisto
alkaen 11.9.

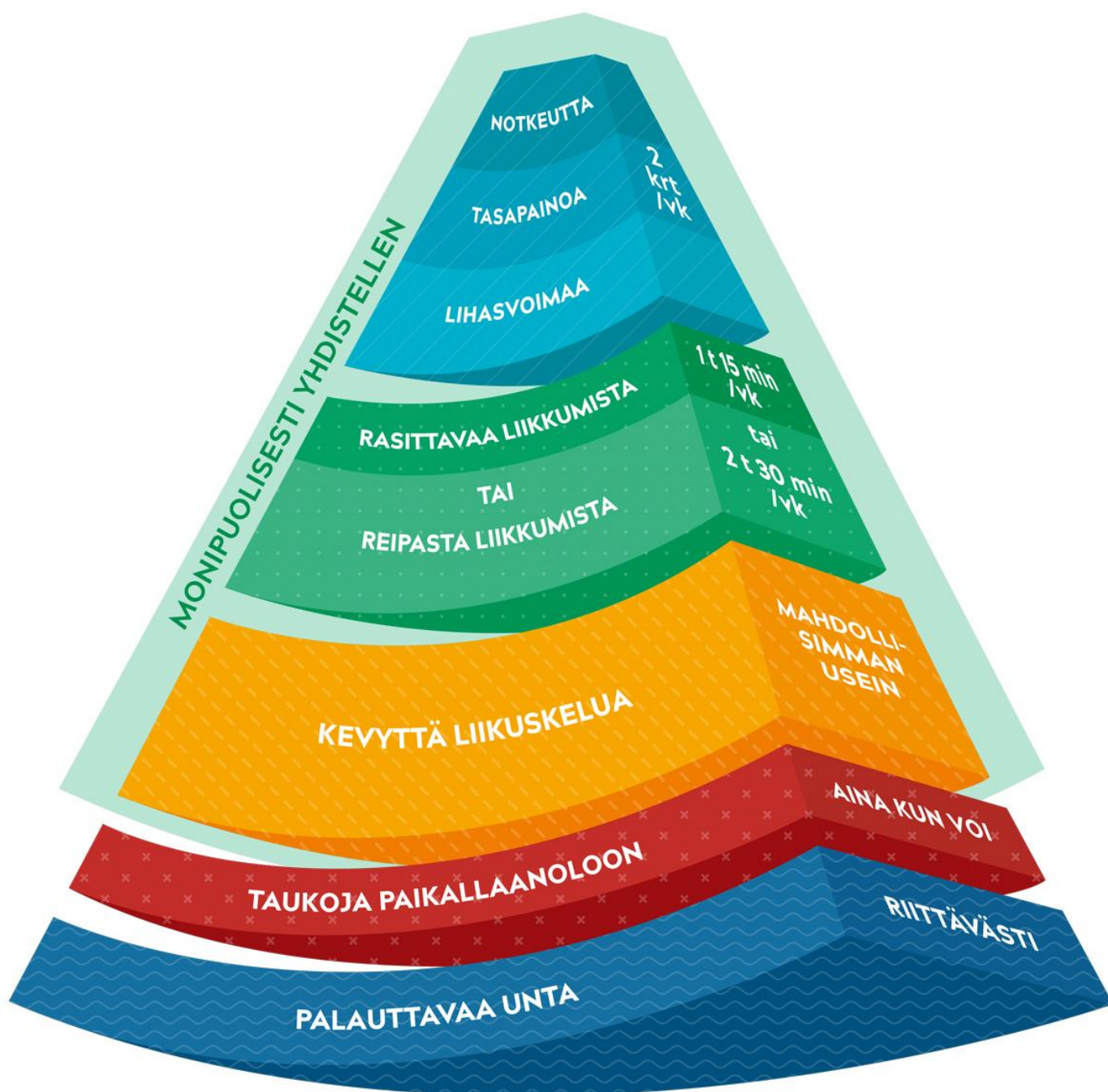
LÄNKIPOHJAN KOULUN KUNTOSALI

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. Hinnat löytyvät Jämsän kaupungin nettisivuilta [taksat ja maksut](#).

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



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi

Soveltavan liikunnan välineitä lainattavissa

Biski - laskettelukelkka

Hiihtokelkka

Kajakikolmikko

Peräpyörä, 3-pyörä



Tiedustelut:

puh. 040 8617 023 / liikunnanohjaaja Tommi Kuronen

etunimi.sukunimi@jamsa.fi

www.jamsa.fi