

KESÄN 2023 OHJELMA

UIMAHALLIN RYHMÄT

2.5.-24.5.

MAANANTAI

16.15-17

Vesijumppa

rentoallas

TIISTAI

11-12

Liikuntarajoitteisten ohjattu kuntosali

12.30-13

Vesijumppa

rentoallas

KESKIVIIKKO

11-12

Liikuntarajoitteisten ohjattu kuntosali

12.30-13

Vesijumppa

rentoallas

TORSTAI 4. ja 11.5.

9.30-10

Vesijumppa

rentoallas

10.45-11.30

Tuolijumppa

Elämäkaaritalo

12-13

Liikuntarajoitteisten ohjattu kuntosali

ULKOKUNTOSALIT TUTUKSI

TI 9.5.

14-15

Jäähalli

Urheilukatu 2

KE 10.5.

10-12

Möljänpuisto

Karlshaminraitti

KE 10.5.

16-17

Jyränkö

Valoilveksen alussa pysäköinti-
paikan vieressä, Kangasvuokontie 26

TO 11.5.

10-11

Jyränkö

Kangasvuokontie 26

MA 15.5.

15-16

Jyränkö

Kangasvuokontie 26

KE 17.5.

10-11

Möljänpuisto

Karlshaminraitti

KE 17.5.

13-14

Jäähalli

Urheilukatu 2

KE 24.5.

16-17

Jäähalli

Urheilukatu 2

PESÄPALLO

Kaikille avoin pesäpallo

KE 3.5. alkaen 18-19.30 Urheilupuisto

Ohjaaja paikalla 3.5.-14.6. Varusteita on paikan päällä.

KYLPYLÄN JUMPAT

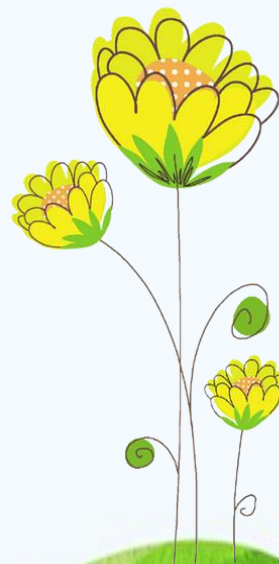
6.6.-29.6.

TIISTAI 10-10.45 ja 17-17.45 (6.6. Kesäkarkelot 10-12)

TORSTAI 10-10.45 ja 17-17.45 (22.6. ei iltajumppaa)

4.7.-25.7.

TIISTAI 10-10.45



Lisätiedot:

Johanna Saarinen, 050 595 8854

johanna.saarinen@heinola.fi

www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta/

KESÄN TAPAHTUMAT JA RETKET 2023

- ❖ **Sauvakävely ti 25.4. klo 17**, Lähtö Latumajalta (Mustanportinkatu 9), järjestäjänä Heinolan Latu
- ❖ **Perhepyörähdys Heinolan perhepuistossa la-su 6.-7.5. klo 10-16**
La 6.5. mukana Liikenneturva, su 7.5. peräkonttikirppis, ei ennakoon paikkavarauksia eikä paikkamaksua. Tule paikalle klo 9-9.30. Kahvio auki sekä lintutarha auki
- ❖ **Kaupunkipyöräily ti 9.5. klo 17**, Lähtö Latumajalta (Mustanportinkatu 19), Kaupunkipyöräilijöille noin 15 km (Latumaja-Rautsalo-Tommola-Kylpylän uimaranta-Tähtihovi-Latumaja), maastopyöräilijöille oma reitti. Maksuton tapahtuma kaikille.
Lisätietoja: <https://heinolanlatu.suomenlatu.org/>
Vesa Nykänen 050 516 3103 nykves@gmail.com tai Tomi Silvonen 050 350 7111
tomi.silvonen@phnet.fi järjestäjänä Heinolan Latu
- ❖ **Unelmien liikuntapäivä ke 10.5. klo 10-12** Möljänpuisto (Karlshaminraitti)
10.00- 10.30 jumppa, 10.30- 11.45 kuntosalilaitteille tutustumista, 11.45- 12.00 loppuverytelyt
- ❖ **Patikkaretki Tornimäen polku la 13.5.**
Kuljetus: jäähallin parkkipaikka klo 9.30 **Lähtö:** Sulkavanrannan parkkipaikka klo 10.00
Matkan pituus: 13,7 km, keskivaikkea **Päätepiste:** Latumaja, 2 taukopistettä, Tornimäen laavu ja Karhulampi. Järjestäjänä Heinolan Latu
- ❖ **Koko kansan testauspäivä ti 16.5. klo 11-19** Uimahallin peilisalissa. Kehonkoostumus Inbody-laitteella, puristusvoima ja liikkuvuus. Ei erillistä ilmoittautumista.
- ❖ **Sauvakävely ti 23.5. klo 17**, Lähtö Latumajalta (Mustanportinkatu 19), järjestäjänä Heinolan Latu
- ❖ **Kevät liikuntapäivä Vierumäellä ke 24.5.** Maksuton kuljetus. Lisätietoja Johanna Saarinen, 050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi
- ❖ **Salpausselkä Bike Fest –etkot pe 26.5. Suomen urheiluopistolla klo 18**
Reitti 1: Suomen urheiluopisto Vierumäki – Heinola (n. 15 km 1,5 h)
Reitti 2: Suomen urheiluopisto Vierumäki – Heinola - Suomen urheiluopisto Vierumäki (n. 15 km 1,5 h + 12 km 1h 15 min)
Kuljetus 1: Ennen retkeä Heinola – Vierumäki, lähtö Heinolan uimahallin (Urheilukatu 3) parkkipaikalta klo 17
Kuljetus 2: Retken jälkeen Heinola – Vierumäki, kyyti lähtee noin klo 19 takaisin Suomen urheiluopistolle.
Ilmoittaudu mahdolliseen kuljetukseen ja mahdollinen vuokrapyörän tarve
<https://link.webropol.com/s/Bikefest-Vierumaki2023>
Lisätietoja: Tomi Silvonen, puh. 050 3507111, <https://heinolanlatu.suomenlatu.org/>
- ❖ **Salpausselkä Bike Fest la 27.5. klo 10-15**
Lähtö: Heinolan turistipysäkki (Kaivokatu) (ilmainen kyyti) klo 8.30 ja **paluu** Heinolaan noin klo 15.45.
Messilässä voit osallistua pyöräretkille. Varaathan paikan ajoissa, salpausselkabikefest.com, pyöräretkille on rajallinen määrä pyöriä.
Voit myös lähteä opastetusti patikoimaan luonnon kauniille Pirunpesälle. Ota omat eväät mukaan. Camping Messilässä on pyöräilyhenkistä ohjelmaa. Tapahtuman rennosta tunnelmasta ja kisailusta vastaa TV:stä tuttu erämies Peltsi. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen bussin kyytiin 24.5. mennessä:** Heinolan liikuntapalvelut, kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi tai 044 797 6939
- ❖ **Kesä karkelot ke 6.6. klo 10.00-12.00** Kylpylän ranta. Ohjattua jumppa ja testausta
- ❖ **Sauvakävely ti 22.8. klo 17**, Lähtö Latumajalta (Mustanportinkatu 19), järjestäjänä Heinolan Latu
- ❖ **Ikäihmisten terveyden päivä ti 29.8. klo 10-14**, WPK-talo Lisätiedot myöhemmin
<https://www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta>