

# LIIKU LAHDESSA

## Maksuttomat & monipuoliset liikkumismahdollisuudet ympäri vuoden!

Lahden upea luonto, laajat ulkoilureitit ja monipuoliset lähiliikkumisapaikat houkuttelevat ulkoilemaan ja liikkumaan.

Haasta itseäsi Salpausselän maastossa, kuntoile puistossa tai nautti luonnosta ja järvimaisemista kiireetömästi oman fiiliksen mukaan.

Lahdessa jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua arjessa ja voida hyvin. Oletko sinä löytänyt jo mieleisesi?



# Ulkoliikuntapaikat

- Frisbeegolfradat
- Lähiliikuntapaikat
- Palloilu- ja monitoimikentät
- Pingispöydät
- Skeittipaikat ja pumptrack
- Suunnistuksen kiintorastit
- Ulkokuntolaitteet
- Yleisurheilukentät

## Talvisin

- Luistelukentät ja kaukalot
- Kisapuiston tekojää

[Lisätietoa ulkoliikuntapaikoista](#)



# Sisäliikuntapaikat

- Maksuttomat kuntosalit
- Edulliset koulujen liikuntasalit

[Lisätietoa kuntosaleista](#)



# *Ulkoilu ja luontoliikunta*

- Ulkoilureitit ja kuntopolut
- Juoksu-, kävely- ja pyöräilyreitit
- Luontopolut, laavut ja muut luontokohteet
- Merkityt maastoliikuntapolut

## Talvisin

- Ensilumenlatu
- Koirahiihtolatu Hennalassa
- Latuverkosto
- Talvimaastoliikuntapolut
- Vesijärven jäärata

Lisätietoa maastoliikuntapoluista

[Lisätietoa ulkoilureiteistä ja laduista](#)



# *Uimarannat & avantouinti*

Kaupungissa on seitsemän kaupungin ylläpitämää uimarantaa. Lisäksi eri puolelta Lahtea löytyy pienempiä virkistysrantoja.

Talvisin avantouimareita palvelee kolme avantouintipaikkaa.

Tutustu kaupungin uimarantoihin

[Lisätietoa uimarannoista](#)



# *Leikkialueet ja puistot*

Lahdessa on 142 leikkialuetta ja usein lähimmälle leikkialueelle on matkaa noin 500 metriä.

Pienimmillä alueilla on keinu ja jousieläin, suuremmilta löytyy virikkeitä kaikenikäisille ja -taitoisille.

[Lisätietoa leikkialueista](#)  
[Leikkialueet ja lähiliikuntapaikat kartalla](#)



# Ohjattu liikunta ja liikuntaneuvonta

- Edullista ryhmäliikuntaa työkäisille, eläkeläisille ja toimintarajoitteisille
- Lapsille, nuorille ja perheille osallistuvan budjetoinnin maksuttomia liikkumismahdollisuuksia
- Nuorille suunnattua harrastustoimintaa
- Maksutonta koulu pt toimintaa ja liikuntaneuvontaa
- Wellamo-opiston edullisia liikuntakursseja

[Lisätietoa ohjatusta liikunnasta ja liikuntaneuvonnasta](#)



# Liiku Lahdessa!

Tutustu, kokeile ja löydä omasi –  
Lahden luonto ja lähiliikuntapaikat  
odottavat!

Seuraa meitä:

- Instagramissa [@liikkuva\\_lahti](#)
- Youtubessa [Lahden liikuntapalvelut](#)

