



Vihdin Liikuntapalvelut

Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela

Squash Sali käytössä uimahallin remontin aikana ennakkoon vuoroilla
ma – to klo 8.00 – 21.00
pe klo 8.00 – 18.00

HUOM!

Uimahallin kassa auki uimahallin remontin aikana
ti ja to klo 17.00 – 18.00 (17.8 – 30.10.2010). Kasalla voi ladata kuntosalikorttia, ostaa squash vuoroja ja maksaa kurssimaksuja.

Aukioloajat (4.10 – 31.12.2010)

Ma, Ke ja Pe klo 13.00 – 20.00
Ti ja To klo 6.00 – 18.00
La suljettu (varattu seuroille)
Su klo 11.00 – 16.00
Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen sulkemista
Uimahalli suljettu 7.11., 23.12 – 26.12.,
6.1 – 9.1.2011
2.6 – 8.8.2010 uimahalli kesätauolla

Uintihinnat (4.10 – 31.12.2010)

Sotaveteraanit ja alle 5v. ilmaiseksi
Lapset (5-17v.) 2,00 €
Aikuiset 4,00 €
Aamu-uinti 3,00 €
Ti ja To klo 9.00 – 13.00 1,50 €
Kysy uintikortteja kassalta
Smartumin liikuntaseteli käyvät meillä

Aukioloajat (1.1 – 23.6.2011)

Ma – Pe klo 13.00 – 20.00
Ti ja To klo 6.00 – 8.00 (aamu-uinti)
La suljettu (varattu seuroille)
Su klo 11.00 – 16.00
Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen sulkemista
Uimahalli suljettu 6.1 – 9.1., 22.4 – 25.4.
1.5., 2.6 – 5.6., 24.6 – 7.8.2011 kesätauko

Uintihinnat (1.1 – 23.6.2011)

Sotaveteraanit ja alle 5v. ilmaiseksi
Lapset (5-17v.) 2,00 €
Aikuiset 4,00 €
Aamu-uinti 3,00 €
Klo 13.00 – 15.00 (ma – pe) 2,00 €
Klo 15.00 – 20.00 4,00 €
Kysy uintikortteja kassalta
Smartumin liikuntasetelit käyvät meillä

Vihdin lukion kuntosali (os. Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela)

Avoinna **vapailla vuoroilla** joka päivä klo 6.00 – 22.00

Kuntosali on suljettu klo 7.30 – 9.00

(kaikki vuorot on näkyvillä sekä kuntosalin ovessa että uimahallin ilmoitustaululla)

Yleisövuoro joka päivä klo 16.00 – 20.00

Kausikortti (henkilökohtainen)	28,00 €
Uuden kortin lunastaminen	10,00 € (palauttaessa hyvitetään kaksi kertaa)
Uudelleen lataus	2,00 € (kortti toimii aina, kun salilla ei ole varattua vuoroa)
Kertamaksu (hallin ollessa auki)	
Aikuiset	5,00 €
Nuoret alle 18v.	2,50 €
Eläkeläiset / nuoret alle 18v. kuukausikortti	20,00 €

Kuntosalikortin lunastus ja lataus uimahallin kassalta.

Korttia tai kuitittia tavattu henkilö joutuu maksamaan tuplahinnan (10,00 €) ja kortti voidaan sulkea määräajaksi toistuvasta väärinkäytöstä. Myös toisen henkilön sisälle päästämisestä seuraa varoitus ja mahdollinen kortin sulkeminen.

Squash

Squashia on mahdollista pelata aina kun uimahalli on auki. Salivaraukset tehdään uimahallin kassalle p. 09 – 4258 3179 klo 13.00 jälkeen. Ma – pe klo 13.00 – 19.00, ti ja to klo 6.00 – 7.30, su klo 11.00 – 15.00.

Hinnat: ½ h yksittäisvuorot 6,50 €, ½ h vakiovuorot 6,00 €

Vihdin Liikuntapalvelujen ohjattujen ryhmien korvauskerrat

Senioreilla ja työikäisillä, jos ohjattu ryhmä perutaan kauden aikana kokonaan useammin kuin kolme kertaa ohjauskerrat korvataan. Uimakoulujen perutut kerrat korvataan aina.

VESILIIKUNTA JA UIMAKOULUT (Vihdin uimahallissa):

Vesiliikunta

syyskausi 11.10.2010 – 17.12.2010
kevätkausi 10.1.2011 – 28.5.2011

Vesijumpat syyskaudella 2010

Ma ja Pe

klo 9.00 – 9.45 (ma matalassa ja pe syvässä vedessä) hinta 5,00 €
klo 10.00 – 10.30 hinta 3,50 €

Ke

klo 10.00 – 10.30 hinta 3,50 €

Vesibicit ma, ti ja to

klo 20.05 – 20.50 hinta 5,00 €

Ma ja ti teemabic, to syvänvedenbic.

Jumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Sisälle pääsee kassalta 20 min ennen jumppien alkua. *Uimahallista pitää olla ulkona viimeistään klo 21.15.*

Aamuvirkkujen vesibic to

klo 6.30 – 7.15 syyskausi 35,00 € / 5,00 €

Vesijuoksu pe

klo 19.00 – 19.45 syyskausi 35,00 € / 5,00 €

Vesijumpat kevätkaudella 2011

Ma ja Pe

klo 9.00 – 9.45 (ma matalassa ja pe syvässä vedessä) hinta 5,00 €
klo 10.00 – 10.30 hinta 3,50 €

Vesibicit ma, ti, ke

klo 20.05 – 20.50 hinta 5,00 €

Ma ja ti teemabic, ke syvänvedenbic

Aamuvirkkujen vesibic to

klo 6.30 – 7.15 kevätkausi 65,00 € / 5,00 €

Vesijuoksu pe

klo 19.00 – 19.45 kevätkausi 65,00 € / 5,00 €

Aikuisten uimaryhmätAikuisten alkeet 21.10 – 9.12.2010 (8 kertaa)

To klo 18.45 – 19.45

hintaa 60,00 €

Aikuisten uimatekniikka 21.10 – 9.12.2010 (8 kertaa)

Ti klo 19.00 – 20.00

hintaa 60,00 €

Lasten uimaryhmätIp – uinti 26.10 – 14.12.2010 (8 kertaa)

Ti klo 14.30 – 15.30 (opetusaika 45 min)

hintaa 30,00 €

Ip – uinnit on tarkoitettu 8-11- vuotiaille lapsille. Uimataitovaatimus vähintään 25m yhtäjaksoista uimista. Ip – uinnissa pelataan, leikitään, kisaillaan, hypitään ja käydään läpi uimatekniikoita.

Lasten uimakoulut**1x viikossa** Ma 25.10 – 13.12.2010 (8 kertaa)

hintaa 60,00 €

klo 16.30 – 17.15 alkeiuimakoulu

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

2x viikossa Ti ja to 12.10 – 4.11.2010 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.00 peuhula

hintaa 50,00 €

klo 17.00 – 17.45 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 18.00 – 18.45 jatkouimakoulu

hintaa 60,00 €

1x viikossa Pe 29.10 – 17.12.2010 (8 kertaa)

klo 17.30 – 18.00 perhepeuhula

hintaa 60,00 €

Ilmoittautuminen yllä oleville kursseille alkaa ma 4.10.2010 klo 13.00 www.vihti.fi.

2x viikossa Ti ja to 16.11 – 9.12.2010 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.15 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 18.00 – 18.45 tekniikkauimakoulu

hintaa 60,00 €

Ilmoittautuminen yllä oleville kursseille alkaa ma 1.11.2010 klo 13.00 www.vihti.fi.

Peuhula ja perhepeuhula ovat pituudeltaan 30 min ja uimakoulut 45 min. Uimakouluihin sisältyy sisarale 5,00 €. Peuhulassa on 5 – 8 lasta, uimakouluissa 5 – 12 lasta ja perhepeuhulassa 4 – 8 lasta.

Peuhuloissa totutellaan veteen leikkien, satujen ja ratojen avustuksella, alkeisuimakoulussa opetellaan uimaan. Opetus alkaa veteen puhaltamisesta ja kastautumisesta, etenee koirauintiin ja alkeisselkäuintiin. Jatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille jotka osaavat uida yli 10m, opetus tapahtuu sekä isossa että pienessä altaassa. Tekniikkauimakoulussa opetellaan uimatekniikoista selkäkrooli, krooliuinti ja rintauinti, uimataidon lähtövaatimus vähintään 25m yhtäjaksoista uimista.

Uimakoulut

kevätkausi 10.1 – 27.5.2011

1x viikossa Ma 10.1 – 7.3.2011 (8 kertaa) **ei viikolla 8**

klo 16.30 – 17.15 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

1x viikossa Pe 10.1 – 7.3.2011 (8 kertaa) **ei viikolla 8**

klo 17.30 – 18.00 perhepeuhula

hintaa 60,00 €

2x viikossa Ti ja Ke 18.1 – 9.2.2011 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.15 peuhula

hintaa 50,00 €

klo 17.15 – 18.00 jatkouimakoulu

hintaa 60,00 €

Ilmoittautuminen yllä oleville kursseille alkaa ma 3.1.2011 klo 13.00 www.vihti.fi.

2x viikossa Ti ja ke 1.3 – 23.3.2011 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.15 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 17.15 – 18.00 tekniikkauimakoulu

1x viikossa Ma 21.3 – 23.5.2011 (8 kertaa) **ei viikoilla 16-17**

klo 16.30 – 17.15 peuhula

hintaa 50,00 €

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

1x viikossa Pe 25.3 – 27.5.2011 (8 kertaa) **ei viikoilla 16-17**

klo 17.30 – 18.00 perhepeuhula

hintaa 60,00 €

Ilmoittautuminen yllä oleville kursseille alkaa ma 14.2.2011 klo 13.00 www.vihti.fi.

2x viikossa Ti ja ke 5 – 28.4.2011 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.15 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

Ilmoittautuminen kursseille alkaa ma 28.3.2011 klo 13.00 www.vihti.fi.

2x viikossa Ti ja ke 2 – 25.5.2011 (8 kertaa)

klo 16.30 – 17.00 peuhula

hintaa 50,00 €

klo 17.15 – 18.00 alkeisuimakoulu

hintaa 60,00 €

Ilmoittautuminen kursseille alkaa ma 11.4.2011 klo 13.00 www.vihti.fi.

Peuhula ja perhepeuhula ovat pituudeltaan 30 min ja uimakoulut 45 min. Uimakouluihin sisältyy sisarale 5,00 €. Peuhulassa on 5 – 8 lasta, uimakouluissa 5 – 12 lasta ja perhepeuhulassa 4 – 8 lasta.

Peuhuloissa totutellaan veteen leikkien, satujen ja ratojen avustuksella, alkeisuimakoulussa opetellaan uimaan. Opetus alkaa veteen puhaltamisesta ja kastautumisesta, etenee koiraintiin ja alkeisselkäuintiin. Jatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille jotka osaavat uida yli 10m, opetus tapahtuu sekä isossa että pienessä altaassa. Tekniikkauimakoulussa opetellaan uimatekniikoista selkäkrooli, krooliuinti ja rintainti, uimataidon lähtövaatimus vähintään 25m yhtäjaksoista uimista.

SENIORI LIIKUNTA

syyskausi 30.8 – 17.12.2010
kevätkausi 10.1 – 27.5.2011

hintaa 30,00 €
hintaa 40,00 €

Seniorikuntosalit (Vihdin lukion kuntosalissa)

maanantai

klo 9.00 – 10.30
klo 11.30 – 13.00

tiistai

klo 10.30 – 12.00

keskiviikko

klo 9.00 – 10.30
klo 10.30 – 12.00

torstai

klo 9.00 – 10.30
klo 10.30 – 12.00

perjantai

klo 9.30 – 11.00

Jokainen voi ilmoittaa itsensä aluksi vain yhteen ryhmään, vapaita paikkoja voi tiedustella syyskaudella viikolla 34 ja kevätkaudella viikolla 1.

Seniorijumppaa

Seniori klubi (Vihdin yhteiskoulu, Nietoinkuja 1, Vihti kk)
Ti klo 15.00 – 15.45

Pajuniityn jummat (Pajuniityn perhekeskus, liikuntasali, Huhdanpaju 12, Nummela)
Tuolijumppa ti klo 16.30 – 17.00
Kuntojumppa ti klo 17.15 – 18.00

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

syyskausi 30.8 – 17.11.2010
kevätkausi 10.1 – 27.5.2011

hintaa 30,00 €
hintaa 40,00 €

Kevennetty kuntosali (Vihdin lukion kuntosali)

Ke klo 13.00 – 14.30
To klo 13.00 – 14.30

Tarkoitettu sydänsairaille, tuki- ja liikuntaelinsairaille, selkäsairaille, reumaatikoille, ylipainoisille ja astmaatikoille.

Neurologinen ryhmä (Vihdin lukion kuntosali)

Ti klo 12.00 – 13.00

Tarkoitettu MS-, Parkinson- ja aivohalvaukseen sairastuneille henkilöille, jotka pystyvät omatoimiseen liikkumiseen.

Veteraanien kuntosali (Vihdin lukion kuntosali)

to klo 12.00 – 13.00
Pe klo 11.00 – 12.00

Ilmoittaudu veteraanineuvoja Ulla Henriksson p. (09) 4258 2143, puhelinaika ti klo 9.00 – 14.00 kuljetuksen järjestämiseksi.

Lisätietoa Vihdin liikuntapalveluiden Erityisliikunnanohjaajat p. (09) 4258 3225 / 4258 3492.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

syyskausi 30.8 – 17.12.2010

kevätkausi 11.1 – 28.5.2011

TRX & Girya

Ma klo 16.30 – 17.30

Ti klo 18.00 – 19.00

syyskausi 55,00 € / 5,00 €

kevätkausi 65,00 € / 5,00 €

Flexi – Bar

Ma klo 17.30 – 18.30

syyskausi 55,00 € / 5,00 €

kevätkausi 65,00 € / 5,00 €

Kuntonyrkkeily

Ma klo 19.00 – 20.30

To klo 19.30 – 21.00

syyskausi 90,00 €

kevätkausi 100,00 €

Nuorten Treeninurkka

Ti klo 16.30 – 17.30

syyskausi 30,00 €

kevätkausi 40,00 €

Monipuolista lihaskuntoharjoittelua lajeina mm. girya - kuulat, TRX, kuntonyrkkeily jne. Ryhmä on tarkoitettu 15 – 18v.

Miesten treeni – ilta

Ke klo 18.00 – 19.30

syyskausi 55,00 €

kevätkausi 65,00 €

Monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona. Ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa kurssin sisältöön. Ohjauspaikka ja aika voivat vaihdella.

Pajuniityn jumpat (Pajuniityn perhekeskus, liikuntasali, Huhdanpaju 12, Nummela)

Tuolijumppa ti klo 16.30 – 17.00

Kuntojumppa ti klo 17.15 – 18.00

syyskausi 30,00 €

kevätkausi 40,00 €

Kuntosalit

syyskausi 55,00 €

kevätkausi 65,00 €

Työikäisten kuntosali

Ti klo 13.00 – 14.30 (työikäiset)

Miesten kuntosali

Ti klo 20.00 – 21.00 (työikäiset miehet)

Naisten kuntosali

Ke klo 20.00 – 21.00 (työikäiset naiset)

Ohjatut kuntosaliryhmät pitävät sisällään: alkuverryttelyn, kiertoharjoittelun ja loppuverryttelyn.

KESÄ 2011

Päiväleirit lapsille

Vihdin liikuntapalvelut järjestää kesällä 2011 päiväleirejä 7 – 11v. lapsille. Leiri tarjoaa lapsille turvallisen, sosiaalisia suhteita vahvistavan ja aikuisen läsnäolon tarjoavan mahdollisuuden viettää vapaa – aikaansa, jolloin vanhemmat ovat vielä töissä. Leirin tavoitteena on myös luoda kestävä suhde liikunnan harrastamiseen ja tutustuttaa lapset lähiliikunta- paikkoihin.

Leirejä tulee olemaan kaksi 7-8- ja 9-10-vuotiaille, ajankohta on 14 – 18.6.2011. Leirin hinta on 80,00 €/ lapsi. Päivä alkaa 7.30 – 8.30 ja päättyy klo 16.00 – 17.00 riippuen miten vanhemmat pääsevät tuomaan ja hakemaan lapsensa. Kummallekin leirille mahtuu mukaan 20 lasta. Ohjaajina toimivat liikuntapalveluiden liikunnanohjaajat sekä kaksi nuorta kesätyöntekijää. Varustus leirillä on sisä- ja ulkoliikunta varustus sekä uima-asu ja pyyhe.

Päiväleireillä tutustutaan monimuotoiseen liikuntatarjontaan, hyödyntämällä Nummelan liikuntapaikkoja. Aamupäivä on tarkoitettu uimiselle (mm. opetellaan tekniikoita ja pelailaan), aamuohjelman jälkeen on lounas, jonka jälkeen pidetään tunnin mittainen lepo- / leikkitauko. Iltapäivällä tutustutaan muihin liikuntamuotoihin (sisällä tai ulkona) sään mukaan. Leirin tukikohtana toimii Vihdin uimahalli Nummelassa.

Ilmoittautuminen: Tarkkaile paikallislehtiä ja kunnan nettisivuja lähempänä kesää!

Uimakoulut

Vihdin liikuntapalvelut tarjoavat lasten uimakouluja 30.5 – 10.6. sekä 13.6 – 22.6.2011.

Tulossa myös aikuisten alkeet ja tekniikka koulu.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tarkkaile paikallislehtiä ja kunnan nettisivuja lähempänä kesää.

Ohjatut liikuntaryhmät

Vihdin kirkonkylällä puistojumppaa viikoilla 22 – 25

Ti klo 15.00 – 15.45

maksuton

Aamun vesijummat jatkuvat viikolle 25

Ma ja pe klo 9.00 – 9.30

hintaa 3,50 €

Kaarenkierros, ikäihmisten lähiliikuntapaikka viikoilla 22 – 25 (Nummelan Kirsikkapuisto, Kaarikeskuksen vieressä) Mukavaa kuntoilua, pelailua ja yhdessäoloa.

Ti klo 13.00 – 14.30

maksuton

ILMOITTAUTUMINEN:

Kunto- ja terveystoiminta ryhmiin ilmoittaudutaan netin kautta ke 4.8.2010 klo 10.00 – 14.00 osoitteessa www.vihti.fi.

Kevätkauden ilmoittautuminen alkaa ma 1.11.2010 klo 9.00 osoitteessa www.vihti.fi.

Seniори- ja erityisliikunta ryhmiin ilmoittaudutaan portaittain ma 2.8.2010 klo 9.00 alkaen:

Ma 2.8. ilmoittautuvat ryhmät, jotka alkavat ma 30.8.2010

Ti 3.8 ilmoittautuvat ryhmät, jotka alkavat ti 31.8.2010 **Huom! klo 12.00 – 16.00**

Ke 4.8 ilmoittautuvat ryhmät, jotka alkavat ke 1.9.2010

To 5.8 ilmoittautuvat ryhmät, jotka alkavat to 2.9.2010

Pe 6.8 ilmoittautuvat ryhmät, jotka alkavat pe 3.9.2010

puhelinnumeroon: (09) 4258 3229

Seniори ryhmissä voit ilmoittaa itsesi lisäksi yhden ystävän tai puolisisi. Jokainen voi ilmoittaa itsensä aluksi vain yhteen kuntosali ryhmään, vapaita paikkoja voi tiedustella syyskaudella viikolla 32. Kevätkaudella vapaita paikkoja voi tiedustella 1.12.2010 alkaen kaikilta liikunnanohjaajilta. Voit ilmoittautua samanaikaisesti sekä syys- että kevätkaudelle.

Uimakouluihin ilmoittautuminen tapahtuu netissä, katso ilmoittautumispäivä kurssin kohdalta esitteestä.

YHTEYSTIEDOT (etunimi.sukunimi@vihti.fi)

Liikuntapalvelut: www.vihti.fi/palvelut/liikunta ja ulkoilu

Liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta – Porkka

p. (09) 4258 3155

Toimistosihteeri Kirsti Kalliokoski

p. (09) 4258 3008

Työnjohdollinen liikunnanohjaaja Piia Hartikka

p. (09) 4258 3229

uimahallin toiminta ja varaukset

Liikunnanohjaaja Meri Viljanen

p. (09) 4258 3226

kuntoliikunta ja liikuntareseptit

Erytisliikunnanohjaaja Maija Huhta

p. (09) 4258 3225

erityisliikunta/ikäihmiset, lähiliikuttajat

Erytisliikunnanohjaaja Sami Hakala – Bergman

p. (09) 4258 3492

erityisliikunta/lapset ja nuoret

Uimahallin kassa ja kahvio

p. (09) 4258 3179

ark. klo 13.00 – 19.00 ja su klo 11.00 – 15.00

Liikuntapaikkatuotanto (teknillinen ja ympäristökeskus)

Liikuntapaikkamestari Reijo Sundell (ti ja to)

p. (09) 4258 3227

(gsm. 050-3472311)

Työryhmän esimies Tero Nevala (ma ja pe)

p. (09) 4258 3345

(gsm. 044-0421356)

Liikuntapaikkojen päivystys

ark. klo 15.30 – 21.30 ja la – su klo 9.00 – 17.00

p. (09) 4258 3343