

SPORTTIKORTTI

Sporttikortti on voimassa 29.10.2018 – 24.5.2019, syyskausi viikot 44 – 50 ja kevätkausi viikot 2 – 21. Osa järjestöistä pitää taukoa loma-aikoina, he informoivat näistä itse erikseen.

Sporttikortti on henkilökohtainen ja sillä pääsee tutustumaan maksutta yhteistyökumppaneiden tarjoamiin liikuntaryhmiin. Sporttikorttia ei voi muuttaa rahaksi. Kortti on tarkoitettu vain Vihdin kunnan asukkailla.

Sporttikortin ideana on tutustuttaa lapset ja nuoret kunnassa tapahtuvaan liikuntatarjontaan mahdollisimman monipuolisesti.

Sporttikortin voi noutaa Vihdin uimahallin kassalta sen ollessa avoinna. Korttia noudettaessa tulee antaa oma nimi, syntymävuosi ja paikkakunta (esim. Matti Meikäläinen, 2004, Nummela).

Osallistuaksesi mukaan järjestöjen tarjoamaan toimintaan, toimithan heidän antamien ohjeiden mukaisesti.

◆ *Vihti Aikikai ry (aikido)*

Aikido on japanilainen kamppailulaji, joka sisältää vartalotekniikoiden lisäksi asetekniikat (bokken = miekka, jo = keppi ja tanto = puukko). Lajin perusperiaate on, että hyökkääjää ei vahingoiteta.

Kokeilukerrat syyskaudella 2krt ja kevätkaudella 2krt

Ikäryhmä: 14v. ja vanhemmat. Nuoremmat osallistujat mielellään saman kokoisen kaverin kanssa.

Päivä: keskiviikko klo 19.00 – 20.30 ja lauantai klo 14.00 – 15.30

Harjoituspaikka: Kuoppanummen koulukeskuksen kamppailusali (Kuoppanummentie 18, Nummela).

Yhteyshenkilö: Jaana Järvelin, 040 5160 017, vihtiaikikai@gmail.com > ei etukäteisilmoittautumista.

◆ *Vihti Gym ry*

Lajien kuvaukset löydät osoitteesta www.vihti-gym.fi.

Kokeilukerrat syyskaudella 2krt ja kevätkaudella 2krt

Temppujumppa 3 – 4v. tytöt

Temppujumppa 7 – 11v. tytöt ja pojat

Nuorten ja aikuisten ryhmät Hydrobic, RVP ja Zumba

Ilmoittautuminen etukäteen osoitteeseen vihti-gym@elisanet.fi

◆ *Vihdin Rennot Heittelijät ry*

Ultimate on kontaktiton joukkuelaji, jota pelataan frisbeellä. Tavoitteena on tehdä maaleja vastustajan maalialueelle syöttelemällä kiekkoa joukkueovereille.

Kokeilukerrat yhteensä 3

Ikäryhmä: 12 – 16v.

Päivä: perjantaisin klo 17.00 – 18.30

Harjoituspaikka: Pappilanpellon koulu (Kirkkojärventie 3, Vihti)

Yhteyshenkilö: Valtteri Kuuranne, 044 5002 075

Ilmoittautuminen etukäteen osoitteeseen hellen.koskinen@virheultimate.fi

◆ *Balanssiklubit*

Balanssiklubit on monipuolinen kuntokeskus, joka liikuttaa kaiken ikäisiä ihmisiä. Balanssiklubeilla on viisi kuntokeskusta ja toiminnallisen harjoittelun valmennuskeskus Nummelan Lankilassa. Meiltä löydät kattavat ryhmäliikuntapalvelut, monipuolisen kuntosalin, testauspalvelut, Personal Training palvelut, Frustra yksilövalmennustunnit ja pienryhmävalmennukset.

Kokeilukerrat syyskaudella 2krt ja kevätkaudella 2krt

Ikäryhmä yli 13v. nuoret

Nummelan Balanssin aukioloajat

ma 13.00 – 20.00

ti 12.00 – 20.00

ke 12.00 – 20.00

to 12.00 – 20.00

pe 12.00 – 17.00

Vihdin Balanssin aukioloajat

ma klo 14.00 – 19.00

ti klo 14.00 – 19.00

ke klo 14.00 – 19.00

to klo 14.00 – 19.00