

+60v. – liikunta

Maanantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

Tiistai

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali
klo 11.15 – 12.30 Seniorikuntosali
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa ★
Pappilanpellon koulu

Keskiviikko

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

klo 12.00 – 13.00 Omatoiminen kuntosali
Vihdin kuntosali

klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★
Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

klo 8.00 – 9.00 Luistelu ★
(vika kerta 9.4.2020)
Jäähalli 1

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
klo 11.15 – 12.30 Seniorikuntosali
Vihdin kuntosali

klo 12.00 – 12.45 Tuolijumppa ★
klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★
Taidetalo Siirilä

klo 14.00 – 15.00 Kuntosali
aloittelijoille (syksy 2019)
jatkokurssi (kevät 2020)
Vihdin kuntosali

Perjantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

+68v. kuntosalietu on voimassa yleisövuoroilla 12.8.2019 – 31.7.2020.

Sisälle kuntosalille pääset näyttämällä ranneketta kulkulaitteeseen.
Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta sen ollessa avoinna.

Mikäli aiot käyttää kuntosalia jo kesällä 2019, tulee sinun lunastaa ranneke kesäkuussa ennen uimahallin sulkeutumista.

Ryhmäkuvaukset

Kehonhuolto tunti keskittyy liikkuvuuden lisäämiseen ja ryhtilihasten vahvistamiseen. Tunti on helppo ja se ei sisällä askelsarjoja, mutta on tehokasta. Tunnilla tullaan käyttämään myös välineitä. Soveltuu työikäisille ja senioreille, jotka pystyvät suorittamaan liikkeit lattiatasossa. Mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Hinta 100,00€.

Kuntosali aloittelijoille sopii kaikenikäisille. Mitä liikkeitä kuntosalilla kannattaa tehdä, millä painoilla ja kuinka monta?
Tule aloittelijoiden ryhmään, saat tietoa kuntosaliharjoittelusta ja opastuksen laitteisiin sekä ohjeistuksen alku- ja loppuverryttelyihin. Voit tämän jälkeen turvallisesti jatkaa kuntosaliharjoittelua itsenäisesti tai ryhmässä. Hinta 50,00€ / syys – joulukuu

Kuntosalin jatkokurssi sopii kaikenikäisille. Ryhmään voi siirtyä käytyään aloittelijoille tarkoitetun kuntosalikurssin. Hinta 50,00€ / tammikuu – huhtikuu.

Luistelu ryhmässä harjoitellaan positiivisella ja rennolla asenteella luistelun perusteista aivan alkeista lähtien. Aiempaa kokemusta luistelu-harrastuksesta ei siis tarvita. Perusluistelun harjoittelun lisäksi ryhmässä tutustutaan helppoihin askeleisiin, liukuihin, piruetteihin, hyppyihin ja muodostelmaluistelun perusteisiin. Mukaan tarvitset joustavat ja lämpimät urheiluvaatteet, sormikkaat, luistimet (taitoluistimet, kaunoluistimet tai hokkarit) sekä kypärän. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€

Omatoiminen kuntosali on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1krt/kk. Hinta 50,00€.

Seniorijumppa on monipuolista kuntojumppaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumpassa jumpataan ilman suorituspaineita, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 80,00€.

Seniorikuntosali on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, se kehittää mm. koordinaatiota. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely. Seniorikuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai liikuntapalveluiden seniorikuntosali startti-kurssi käytyinä. Ryhmään mahtuu 30hlö. Hinta 80,00€.

Seniorikuntopiiri harjoittelussa tehdään ohjaajan suunnittelema harjoitus, kiertäen eri kuntosalilaitteita läpi. Harjoittelu on tehokasta ja monipuolista lihas- ja kestävyyskunto nousevat. Hinta 80,00€.

Senioritanssi kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€.

Tuolijumppa on monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia apuna käyttäen. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, venyttelyjä unohtamatta. Kaikki liikkeet tehdään istuen tuolilla tai seisten, lattiatasolle ei tarvitse mennä. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€.