

Lasten ja nuorten liikunta

Maanantai

klo 15.00 – 16.00 Ohjattu kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.

Syyskausi 2.9. – 13.12.2019

Kevätkausi 13.1. – 15.5.2020

Vihdin kuntosali

Tiistai

klo 17.30 – 18.00 Liikkari 3 – 4v.

klo 18.15 – 19.00 Liikkari 5 – 6v.

Pappilanpellon koulu

Torstai

klo 18.00 – 18.45 Liikkari 5 – 6v.

Ojakkalan koulu

klo 18.00 – 19.00 Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v.

Vihdin uimahallin liikuntatila

Perjantai

klo 15.00 – 16.00 Nuorten kuntosali yli 15v.

Vihdin kuntosali

Lauantai

klo 14.00 – 15.00 Omatoiminen kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.

Vihdin kuntosali

Ryhmäkuvaukset

Liikkari 3 – 4v. Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Pienempien ryhmässä vanhemmat ovat sivulla katsomassa tunnin kulkua. Hinta 80,00€.

Liikkari 5 – 6v. Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Hinta 80,00€.

Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v. Sykettä nostavaa monipuolista harjoittelua, jossa perehdytään nyrkkeilyn perustekniikkaan ja kehitetään lihaskuntoa. Ennakko-osaamista tai lajituntemusta ei tarvitse olla. Hinta 80,00€.

Nuorten kuntosali yli 15v. on tarkoitettu yläkouluikäisille. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla. Maksuton.

Ohjattu kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.

Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla. Ohjatussa maanantain ryhmässä käyvät nuoret saavat itselleen rannekkeen, jolla pääsevät lauantaisin klo 14.00 – 15.00 kuntosalille harjoittelemaan omatoimisesti. Hinta 50,00€.

Ilman ohjattua ryhmää kuntosalin ranneke maksaa 20,00€/kk ja 6,00€/ranneke.

Sporttikortti

Sporttikortti on voimassa 19.8.2019 – 28.6.2020. Mukana olevat järjestöt saattavat 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 lapsille ja nuorille.

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

Sporttikortin voi noutaa Vihdin uimahallin kassalta 12.8.2019 klo 13.00 alkaen. Korttia noudettaessa tulee antaa oma nimi, syntymävuosi ja paikkakunta (esim. Matti Meikäläinen, 2004, Nummela).

Osallistuaksesi mukaan järjestöjen tarjoamaan toimintaan, toimithan heidän antamien ohjeiden mukaisesti. Mukana olevien järjestöjen tiedot saat uimahallilta, kun noudat oman korttisi sieltä.



Kesätoiminta 2020

Uimakoulut 15. – 18.6.2020 (ma – to)

klo 9.00 – 9.45 Merihevoset yli 4v.

Kurssilla totutaudutaan veteen ja harjoitellaan kellumista, liukumista sukeltamista sekä alkeisuintia. Tavoitteena on 5 – 10m uimataito.

klo 10.00 – 10.45 Saukot yli 5v.

Kurssille osallistujien tulee pystyä uimaan 5 – 10m. Harjoitellaan erilaisia uintitekniikoita, sukeltamista ja liukumista.

klo 11.00 – 11.45 Pingviinit yli 5v.

Kurssille osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Harjoitellaan kokonaisvaltaisia uintisuorituksia.

Hinta 40,00€/hlö/kurssi.

Suurleiri 8. – 12.6.2020 7-12v.

30.3.2020 klo 17.00

ilmoittautuminen aukeaa

19.4.2020

ilmoittautuminen sulkeutuu

Hinta 80,00€/hlö.

Seuraa: www.vihti.fi/liikunta



**Suurleirillä lapset pääsevät
liikkumaan monien lajien
parissa ulkona ja sisällä.**