

# Hyvinvointi-ilta

## kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille

19. marraskuuta 2019  
klo 18 – 21



Vihdin uimahallissa, Hiidenvedentie 3



**Tartu haasteeseen, tule mukaan ja tuo kaverisikin!**

- Uinti, uinnin tekniikan ohjaus, vesitreeni, kahvakuulailu ja kehonhallinta & venyttelytreeni maksavat **sinulle yhteensä vain 5 euroa**.  
Älä turhaan viivyttelä, sillä joillekin tunneille otetaan osallistujia rajoitetusti.
- Lippuja myydään uimahallin kassalla klo 20 asti. Näytä lippu ohjaajalle tunnille/tunneille mennessäsi.
- Muut illan tapahtumat maksavat erikseen. Näihin ei ole ennakoilmoittautumista, vaan palveltavaksi voit mennä sinulle sopivana hetkenä. **Varaathan tasarahan.**



### ILLAN OHJELMA:

- klo 18 – 20.45 **uinti** (K18)
- klo 18 – 18.45 **vesitreeni**, maks. 20 hlöä (Taina Räikkönen)
- klo 19 – 20 **kahvakuulailu**, kuntosalilla, maks. 15 hlöä (Juha Seppälä)
- klo 19 – 20 **uinnin tekniikan ohjaus** (Joni Honkala)
- klo 20 – 20.45 **kehonhallinta ja venyttely**, uimahallin liik.tila. maks. 15 hlöä. (Sami Hakala-Bergman)

### Koko illan palveluksessasi:

- Sydänyhdistys. **Verenpaine- ja \*kolesterolimittaus** (\*5 €)
- Hierojat Petri Hast ja Laura-Elina Halttu. **Hieronta** 10 €
- Hiusateljé Monica Heiskari. **Hiusten stailaus, tuotetarjouksia, arvonta** (Monica ja Tea)

Klo 21-22 **melontakokeilu** 5 € (Hiipu)

### VIHDIN LIIKUNTAPALVELUT

0444675378 | sannivirta@viht



Urheiluhieroja Laura-Elina Halttu  
Koulutettu hieroja

HIEROJA  
**PETRI HAST**  
URHEILUHIEROJA



Vihdin  
Sydänyhdistys ry

HIUSATELJÉ  
MONICA HEISKARI

