



Vihdin liikuntapalveluiden ryhmissä on vielä tilaa

Tervetuloa mukaan!

Aikuiset

- Rasvanpolttojumppa ma klo 18 – 19 Nummelan koulu ja ke klo 18 – 19 Vihdin kirkonkylän liikuntahalli (60 euroa)
- Naisten kuntosali ti klo 20 – 21 (80 euroa)
- Omatoiminen kuntosali ke klo 12 – 13 (35 euroa)
- Venyttely / kehonhallinta ke klo 19.10 – 19.45 uimahallin liikuntasali (60 euroa)
- Kuntonyrkkeily to klo 19 – 20 (80 euroa)

Erytisryhmät

- Kehitysvammaisten liikuntakerho to 16 – 16.45 Nummelan koulu (50 euroa)

Seniorit

- Seniorikuntosali ti klo 10 – 11.15 ja 11.15 – 12.30 sekä ke, to ja pe klo 9 – 10.15 ja to 11.15 – 12.30 (50 e)
- Seniorijumppa ti klo 15 – 16 Vihdin kirkonkylän liikuntahalli (50 euroa)
- Senioritanssi ke klo 13 – 14 uimahallin liikuntatila ja to 13 – 14 Siirilä (50 euroa)
- Kevennetty kuntosali to klo 10.15 – 11.15 (50 euroa)
- Tuolijumppa to klo 12 – 13 Siirilä (50 euroa)

Kysy lisää uimahallin kassalta
09 42583179