

NAISTEN HYVINVOINTI-ILTA NAISTENPÄIVÄN KUNNIAKSI

9.3.2020 aulassa alkaa jo klo 17.00 – 21.00

Illan ohjattuihin tunteihin **varaa paikasi netistä www.vihti.fi/ilmoittautumiset vain 5€ ilta/hlö.**

Hyvinvointi-illan aikana aulassa ja alakerrassa:

Sydänyhdistykseltä tietoa kolesterolistasi tai verenpaineestasi 5€/testi.



Kauneushoitolan palveluita: ripset tai kulmien kesto värjäys ja kynsien tai varpaiden koristelulakkaus kynsilakalla. 10e/per. Phytomer tuotemyyntiä, Lcn plasma konsultaatiota
www.kauneushoitolateijalija.fi

Hiusateljee:

- kynsien lakkaus 10€
 - kulmien värjäykset 10€
 - tyylivinkki neuvontaa
 - pikakampauksia
- tuotetarjouksia, arvontoja, ihoanalyysia



Kaksi hierojaa hieromassa, hieronta tapahtuu hierontatuolilla 10€/10min.

Huom. hierontaan on uimahallin kassalla ennakkovaraus, varmista itsellesi hieronta aika. Huom. varaa mukaan käteistä ja tasaraha.

18.00 – 19.00 Rasvanpoltto, Nummelan koulu

Koko vartalon treeni, hyvällä sykkeellä. Ryhmään mahtuu 40 henk.

Käyntiosoite: alhaalta Hannankadun puolelta
15min. ennen 17.45-17.55)

19.00 – 19.45 Naurujooga

Nauru pidentää ikää, tuo hyvinvointia ja elämäniloa. Heittäydy mukaan naurun vietäväksi.

Ryhmään mahtuu 15 henk.

Uimahallin alakerrassa liikuntatilassa

20.00 – 20.45 Rentous

Tunnilla käytetään rentoutuspalloja ja käytetään rentouden eri menetelmiä. Rentoutuminen parantaa yöunta ja auttaa rentouttamaan mieltä.

Ryhmään mahtuu 15 henk.

Uimahallin alakerrassa liikuntatilassa

18.00 – 18.30 Agva super

Vesijuoksuvoimalla vesijuoksun erilaisia rytmitäyksiä ja variaatioita. Super lihas osiossa käytetään välineitä. Tule kokeilemaan jotain uutta.

Ryhmään mahtuu 30 henk.

Uimahallin isossa altaassa

19.30 – 20.00 Allaslavis

Allas laviksessa on tärkeää hyvä tunnelma, jossa on menoa ja meininkiä.

Ryhmään mahtuu 30 henk.

Uimahallin isossa altaassa

20.15 – 21.00 Vesibic

Reipasta vesijumpaa tällä kertaa ilman välineitä, hyödyntäen veden vastuksia.

Ryhmään mahtuu 40 henk.

Uimahallin isossa altaassa

**ILTA ON K-18 JA VAIN
NAISILLE!
MUILTA UIMAHALLI ON
SULJETTU.**

**JOS ET HALUA
OSALLISTUA RYHMIIN
VOIT UIDA KLO 18.00 –
20.00, hinta 5€/1,5 h.**