

VILINÄÄ VIHDISSÄ 11.8.2020



MAKSUTON LIKUNNALLINEN TOIMINTAPÄIVÄ

LASTEN JA NUORTEN LIKUNTA

- 13:00-13:45 uinti harrasteryhmä A
- 13:30-14:00 liikkari 7-10v LH
- 13:45-14:30 uinti saukot A
- 14:00-14:30 liikkari 3-6v LH
- 16:00-19:00 katukoris LH piha-alue
- ☒17:30-18:00 salibandy (salisudet) LH
- 17.30-18:00 nyrkkeily LH
- ☒18:00-18:30 salibandy (salisudet) LH
- ☒18:00-18:30 melonta (Hiipu) HR

OHJAUSPAIKAT NUMMELA:

- LH= Nummelanharjun liikuntahalli, hiidenvedentie 3
- A / LT= Vihdin uimahalli, hiidenvedentie 3
- IL= Naaranpajuntie 1
- HR= Niittyrinne 8
- VIHTI KK
- P = Niuhalanraitti 9, Vihti
- MUU
- S = Salmen ulkoilualue, Salmentie 75, Otalampi
- L=Pääksniementie 69-93, 03400 Vihti
- Otavoima=Otalamentie 193, 03300 Otalampi

**ROHKEASTI KAIKKI LIKKUMAAN,
MUISTA ILMOITTAUTUA**

ILMOITTAUTUMISET

www.vihti.fi/ilmoittautumiset

29.8-6.8.2020

klo 17:00

- ☒ merkityihin ei ennakkoilmoittautumista
- ! Poseidon ryhmiin suora ilmoittautuminen

RYHMÄLIKUNTA

- ☒12:00-14:00 ilonanliikunta tutustuminen IL
- 13:00-13:30 rasvpoltto LH
- 13:00-13:30 seniorijumppa LH
- 13:45-14:15 vatsatreeni LH

- 12:00-16:00 Otavoima kiipeily ja kuntosali avoimet ovet
- 14:00 -18:00 Poseidon kuntosaliin tutustuminen P
- 14:10-14:50 Koko kehon HIIT 40min
- 15:15-16:00 Spinning cardio 45min
- 16:15-17:00 Power Body lihaskunto45min
- 17:10-18:00 Poseidon PUMP 50min
- varaa paikka tekstiviestillä 0505658824

- 14:30-15:00 allas-lavis A
- 14:30-15:00 soveltava kehonhuolto LH
- 15:00-15:30 kuntopiiri LH
- 15:00-19:00 pannukahvit laavulla L
- 15:00 -15:30 agva super A
- 15:30-16:00 core LH
- 15:45-16:15 syvänveden vesijumppa A
- 16.15-16:45 uinti tekniikka A
- 16:15-16:45 naurujooga LT
- 16:30-17:00 venyttely LH
- 17.30-18:00 nyrkkeily LH
- 17:30 luonto tutuksi patikointi S
- ☒18:00-19:30 melonta (hiipu) hiidenranta
- 18:30-19:00 kenniiumppa LH