

Hyvinvointi-ilta

kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille

6. marraskuuta 2020
klo 18 – 21



Vihdin uimahallissa, Hiidenvedentie 3



Tartu haasteeseen, tule mukaan ja tuo kaverisikin

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

ILLAN OHJELMA:



- klo 18 – 20.45 **uinti** (K18)
- klo 18 – 18.45 **uinnin tekniikan opastus**
- klo 18 – 18.45 **keuhopainotreeni**, uimahallin liikuntatila, max. 15 hlöä
- klo 19 – 19.45 **vesitreeni miehille**
- klo 19 – 19.45 **kuntonyrkkeily**, uimahallin liik.tila. maks. 15 hlöä.
- klo 20 – 20.45 **kahvakuulailu**, uimahallin liik.tila. maks. 15 hlöä

Koko illan palveluksessasi:

OJ-urheiluhieronta

- OJ-urheiluhieronta. Hieronta paikan päällä 10/15min€. **Lisäksi arvotaan osallistujien kesken 2*60min ilmaista hierontaa!**



Hiusateljé Monica Heiskari

Illan aikana luvassa:

- Tuotetarjouksia (vain käteinen)
- Arvontaa
- Tarjouskupongeja
- Uuden hiusmallin suunnittelua 0€
- Joululahjaideoita

VIHDIN LIIKUNTAPALVELUT

0444675378 | pekka.leinonen@vihti.fi