



## SYKETTÄ SYKSYN!

### LÄHDE LIIKKEELLE

Tarjolla sopivia ryhmiä niin vasta-alkajille kuin kokeneimmillekin liikkujille, vapaita paikkoja vielä mm.



#### Maanantai:

- CIRCUIT-TREENI klo 17.45-18.45 uimahallin liikuntatila
- KUNTOJUMPPA ALOITTELIJOILLE klo 19.00-19.45 uimahallin liikuntatila

#### Tiistai:

- SENIORIKUNTOSALI klo 12-13 kirkonkylän Balanssi-kuntosali

#### Keskiviikko:

- SENIORIKUNTOPIIRI klo 13.45-15.00 Vihdin kuntosali (lukion alakerta)
- YLÄVARTALOTREENI klo 17.15-18.00 Pappilampellon koulun liikuntasali

#### Torstai:

- KAHVAKUULA klo 17-18 Nummelan koulun liikuntasali
- SENIORIKUNTOSALI klo 13.45-15.00 Vihdin kuntosali (lukion alakerta)

**TUTUSTU TARKEMMIN JA ILMOITTAUDU MUKAAN**

**WWW.VIHTI.FI/ILMOITTAUTUMISET**

---

## UUSIA TUULIA VESIJUMPPASSA!

Tule tutustumaan uimahallin uuteen virtuaaliseen HYDROHEX-vesijumppa-palveluun. Alla laitteelle ajastetut vesijumppa-ajat – voit tulla treenaamaan Hydrohexillä omatoimisesti myös muina aikoina.

Ma klo 13.00 Energiaa päivään 30 min.

Ti klo 18.00 COMBAT 30 min.

Ke klo 13.30 Vesijumppa 30 min.

To klo 6.30 Vesijumppa 30min  
klo 13.00 Energiaa päivään 15 min.  
klo 13.20 Venyttely 10 min.

Pe klo 13.00 Kevyt vesijumppa 35 min.  
klo 18.00 BEAT haastava 35 min.

La klo 11.00 Energiaa päivään 30 min.  
klo 14.00 HIIT 25 min.



**HYVINVOINTIA JA ELINOIMAA LIKUNNALLA!**