

Hyvinvointi-ilta

kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille

12. marraskuuta 2021
klo 18 – 21



Vihdin uimahallissa, Hiidenvedentie 3



Tartu haasteeseen, tule mukaan ja tuo kaverisikin!

- Uinti, uinnin tekniikan ohjaus, vesitreeni, kahvakuula, kuntonyrkkeily & kehonhallintatreeni 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 ennakoilmoitustautumista, vaan palveltavaksi voit mennä sinulle sopivana hetkenä.

ILLAN OHJELMA:

- klo 18.00 – 20.45 **uinti** (K18)
- klo 18.00 – 18.45 **uinnin tekniikan opastus**
- klo 18.00 – 18.45 **kehonpainotreeni**, uimahallin liikuntatila, max. 15 hlöä
- klo 19.00 – 19.45 **vesitreeni miehille**
- klo 19.00 – 19.45 **kuntonyrkkeily**, uimahallin liikuntatila, max. 15 hlöä
- klo 20.00 – 20.45 **kahvakuulailu**, uimahallin liikuntatila, max. 15 hlöä



Koko illan palveluksessasi:

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

HIUSATELJÉ
MONICA HEISKARI

Hiusateljé Monica Heiskari. Illan aikana:

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

VIHDIN LIIKUNTAPALVELUT

0444675378 | pekka.leinonen@vihti.fi