





Aamuryhmät klo 8.00–12.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
klo 8.15–9.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija		klo 8.00–8.45 Vesitreeni Vihdin uimahalli Taina	klo 8.30–9.15 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	
klo 9.00–10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 9.00–10.00 Seniorijumppa Uimahallin liikuntatila Taina	klo 9.00–10.00 tarkista aloitusajankohta netistä Keppijumppa-kehonhuolto Työväentalo Rientola Lähiliikuttaja	klo 8.30–9.15 Kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija	klo 9.00–10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami
klo 9.15–10.00 Vesijumppa (matala) Tuija	klo 10.00–11.00 Kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Lähiliikuttaja		klo 9.00–10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija	klo 10.00–10.30 Tuolijumppa Nummelan kirjasto Taina
klo 10.00–11.00 Sauvakävely Kirkonkylän kyläaukio Lähiliikuttaja	klo 10.00–11.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija			klo 10.15–11.00 Vesijumppa (syvä) Vaihtuva ohjaaja
klo 10.30–11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami	klo 11.00–12.00 Seniorikuntosali Balanssi Vihdin kirkonkylä Pekka	klo 10.30–11.30 Seniorikuntopiiri Työväentalo Rientola Pekka	klo 11.00–11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	klo 10.30–11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami
			klo 11.00–12.00 Kehonhuolto Terveysaseman fyssari Lähiliikuttaja	klo 11.15–12.00 Vesijumppa (matala) Vaihtuva ohjaaja

Iltapäiväryhmät klo 12.00–16.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	klo 12.00–12.45 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina		klo 12.00–12.45 Tuolijumppa Siirilä Taina	
klo 12.30–13.30 Seniorikuntopiiri Tervalammen kylätalo Tuija	klo 12.30–13.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Tuija		klo 13.00–14.00 Senioritanssi Siirilä Taina	
	klo 14.00–14.30 Tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina	klo 13.30–14.30 Seniorikuntosali Ilona liikunta Tuija	klo 14.00–14.30 Tuolijumppa ViaDia Senioritalo Maija	klo 14.00–14.30 Tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina
	klo 14.30–15.30 Keho ja mieli Lankilan kamppailusali Tuija	klo 14.00–15.00 Senioritanssi Uimahallin liikuntatila Taina		
	klo 15.00–16.00 Seniorijumppa Pappilanpellon koulu/ Metsäpolun päiväkot Taina			

Kausiohjaukset

Syyskausi 29.8. - 2.12.2022, syyslomaviikolla 17.-23.10. ei ohjauksia

Kevätkausi 9.1. - 28.4.2023, talvilomaviikolla 20.-26.2. ei ohjauksia

Joulukuussa sekä touko-elokuussa vaihtuvaa toimintaa.

Ilmoittautuminen

Avautuu 2.8.2022 klo 9.00 osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuminen sulkeutuu 14.8.2022 tai kun paikat ovat täyttyneet. Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa ti 2.8. klo 9.00-12.00 erityisliikunnanohjaajalle numeroon 044 7674 851.

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta niihin tulee olla etukäteen ladattu ranneke.

Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla liikunnanohjaus@vihti.fi.

Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi 5.9. - 2.12.2022
- Kevätkausi 9.1. - 5.5.2023, 20-26.2. ei ohjauksia
- Kausimaksu 20,00€
- Ohjaajina toimivat lähiliikuttajat
- Tarkistakaa aloittamisajankohdat nettisivuiltamme



www.vihti.fi/liikunta ja www.vihti.fi/ilmoittautumiset

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Ryhmäkuvaukset:

Allas - Lavis

Allas - Laviksessa® yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas - Laviksessa tärkeää on hyvä tunnelma, jossa on menoa ja meininkiä. Tunnilla ei tarvitse osata tanssia. Tunti koostuu pitkälti tutuista vesijumppa liikkeistä, joissa hyödynnetään lavatanssimusiikin rytmejä.

Kehonhuolto

Ryhmässä harjoitetaan keskivartalon hallintaa, ylläpidetään tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja tehdään erilaisia hengitysharjoituksia.

Kehonhuolto

Tunnilla autetaan kehoa palautumaan rasituksesta, lisätään liikkuvuutta ja parannetaan kehonhallintaa. Tunnilla huolletaan kehoa monipuolisesti sekä aktivoimalla lihaksia että venyttelemällä. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia välineitä. Tunti soveltuu kaikille, jotka pystyvät tekemään liikkeet lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juoma pullo ja pyyhke.

Keho ja mieli

Tunti on rauhallinen hoitaen lempeästi kehoa ja mieltä. Tunnilla tehdään joogamaista harjoittelua kehoa vahvistaen ja venyttäen. Tunti sisältää myös mieltä hoitavia osuuksia.

Matalan veden jumppa

Helppoa ja hauskaa jumppaa matalassa vedessä välineiden kanssa ja ilman. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille.

Seniorijumppa

Seniorijumppa on monipuolista kuntojumppaa, jossa hyödynnetään välillä välineitä ja välillä jumpataan ilman. Tunnilla harjoitetaan myös tasapainoa sekä mennään lattiatasoon. Seniorijumppassa jumpataan ilman suorituspaineita, huppujä tai vaikeita askelsarjoja.

Seniorikuntopiiri

Seniorikuntopiiri on monipuolista kiertoharjoittelua seisten ja lattiatasossa. Tunnilla tehdään alkulämmittelyn jälkeen kiertoharjoittelua omalla keholla tai kevyellä välineellä. Tunnilla jumpataan ilman suorituspaineita, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja.

Seniorikuntopiiri kuntosalilla

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä tarvittaessa laitteisiin opastusta. Kuntopiirissä käytetään kuntosalilaitteita, vapaita painoja, omaa kehoa ja muita liikuntavälineitä monipuolisesti.

Seniorikuntosali

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä tarvittaessa laitteisiin opastusta. Kuntosaliharjoittelu tehdään omaan tahtiin omaa kehoa kuunnellen.

Senioritanssi

Senioritanssi kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet.

Syvän veden jumppa

Jumpassa jumpataan juoksuvuön kanssa – ilman, että jalat osuvat pohjaan. Syvässä vedessä jumpatessa keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä jumppa-asentojen ylläpitämisessä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä miehille että naisille. Tunnilla jumpataan välineiden kanssa ja ilman.

Tuolijumppa

Tuolijumppa on monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia apuna käyttäen. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta, lopuksi venyttelyt. Kaikki liikkeet tehdään istuen tuolilla tai seisten, lattiatasolle ei tarvitse mennä. 45 min tuolijumppa on hieman reippaampi jumppa.

Venyttely

Huolletaan koko kehon lihakset käyttäen erilaisia venytystekniikoita. Tunnilla voidaan käyttää välineitä kuten kuminauha, rulla tai pallo.

Vesitreeni

Vesitreeni on monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, kuitenkin iloista mieltä unohtamatta. Treenissä hyödynnetään laajasti erilaisia vesiliikuntavälineitä. Välillä treenataan myös ilman välineitä veden vastusta ja omaa kehoa hyödyntäen. Treeni toteutetaan vaihtelevasti altaan syvässä ja matalassa päässä (poikkeus ma ilta aina matalassa). Vesitreeni sopii kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa/lopettaa päivän positiivisesti reippaalla treenillä.



www.vihti.fi/liikunta ja www.vihti.fi/ilmoittautumiset

FB: [Vihtin liikuntapalvelut](#)