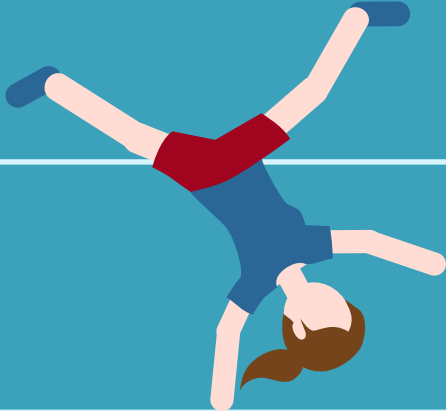
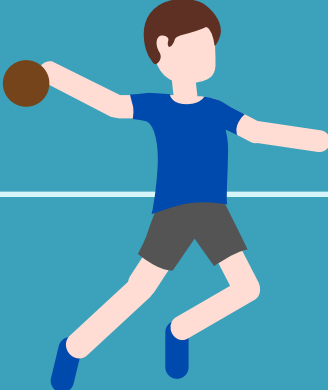
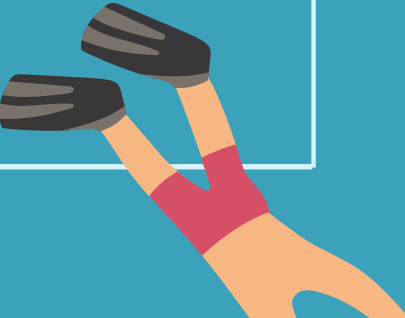


Vihdin liikuntapalvelut 2022-2023 / lapset ja nuoret

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai	Sunnuntai
			klo 13.00 - 15.00 Koulukerhot Vaihtuva paikka Sami	klo 10.00-11.00 Vihdin perheliikunta Kuoppanummen koulu Vihti Gym ry	
klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni	klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni	klo 15.00 - 16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Ansku			
klo 15.15 - 16.00 Jalkapallokerho Kuoppanummen koulu Sami			klo 15.30 - 16.30 Nuorten kuntosali Balanssi Nummela Tuija		klo 15.30-16.30 parittomat viikot Salibandykerho Vihdin liikuntahalli Vihdin Salisudet ry
		klo 16.45 - 17.30 Moto-kerho 7-9v. Nummelan koulu Katja	klo 16.00 - 19.45 Uimakoulut Vihdin uimahalli Ansku / Joni		
	klo 17.00 - 17.45 Liikkari 5-6v. Pappilanpellon koulu / Metsäpolku pk Sami	klo 17.30 - 18.15 Moto-kerho Nummelan koulu Sami			
	klo 18.00 - 18.45 Liikkari 7-10v. Pappilanpellon koulu / Metsäpolku pk Sami	klo 18.30 - 19.15 Liikkari 7-10v. Nummelan koulu Sami	klo 18.00-19.00 Salibandykerho Nummelanharjun liikuntahalli Vihdin Salisudet ry		

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

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

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 13.00 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 13.00–16.00 erityisliikunnanohjaajalle numeroon 044 7674 851.

Lisätietoja

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

Lasten uimakoulujen aikataulut ja ilmoittautumiset

1.kurssi 1.–29.9.

- merihevoset, saukot, merihevoset, pingviinit
- Ilmoittautuminen 22.8. klo 17.00

2.kurssi 27.10.–24.11.

- saukot, merihevoset, saukot, tekniikka
- Ilmoittautuminen 17.10. klo 17.00

3.kurssi 12.1.–9.2.

- merihevoset, saukot, saukot, pingviinit
- Ilmoittautuminen 2.1. klo 17.00

4.kurssi 2.–30.3.

- saukot, merihevoset, saukot, tekniikka
- Ilmoittautuminen 20.2. klo 17.00

5.kurssi 13.4.–11.5.

- merihevoset, saukot, pingviinit, saukot
- Ilmoittautuminen 3.4. klo 17.00

Ryhmäkuvaukset:

Jalkapallokerho

Kerhossa tehdään taitoharjoittelua, jossa yhdistyy jalkojen liiketaitovalmiudet, kehonhallinta, liikkuvuus, koordinaatio, motoriikka sekä havainnointi. Sopii kaikille, joilla on omaa halua kehittyä taitavaksi jalkapalloilijaksi. Mukaan tarvitset sisäpelikengät, pallon ja juomapullon.

Liikkari 5-6v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle.

Liikkari 7-10v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti.

Merihevoset yli 5v.

Uimakoulussa totuttaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Tavoitteena on 5 – 10m uimataito.

Moto-kerho 4-6v.

Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, kekokemukset, kehotietoisuus), fyysisen kunnon vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta.

Pingviinit yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Aloitellaan uintitekniikoiden harjoittelua.

Salibandykerho

“Koko perheen säbäkerho 5-10 vuotiaille. Isä, äiti, isovanhempi tai muu aikuinen, tule mukaan liikkumaan iloisessa tunnelmassa yhdessä lapsen kanssa“

Saukot yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan 5 – 10m. Harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan isoon altaaseen.

Vesikkokerho

Ryhmät on tarkoitettu lapsille, jotka ovat aidosti ja oikeasti kiinnostuneita uimisesta / vedessä liikkumisesta.

- Maanantain ryhmä on tarkoitettu aroille ja vähäisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan alle 15m. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuinteja sekä sukellus- ja hengenpelastustaitoja.
- Tiistain ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan syvässä altaassa 100m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuinteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja.
- Keskiviikon ryhmä on tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti isossa altaassa sekä pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja.

Vihdin perheliikunta

Ryhmässä pääsee tutustumaan eri urheilulajeihin yhdessä oman aikuisen kanssa. Tunti aloitetaan alkupiirillä ja leikillä, jonka jälkeen saa tutustua yhteen lajiin (esim. jalkapallo, sähly, parkour, koripallo). Joka kerralla myös suosittu temppurata!

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

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)