
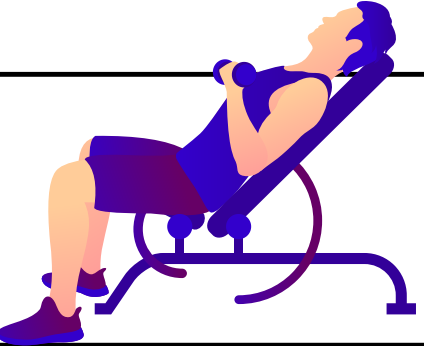




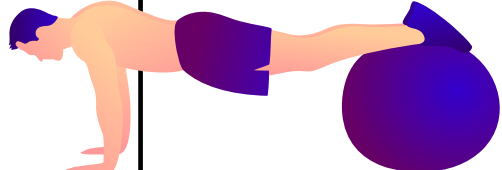
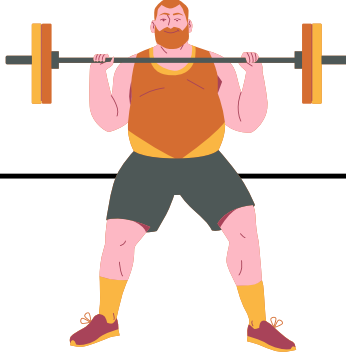
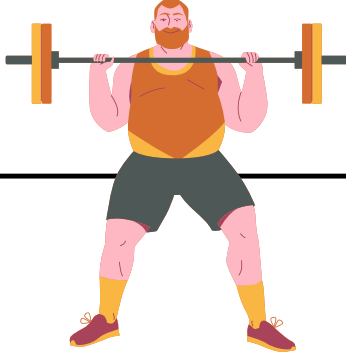
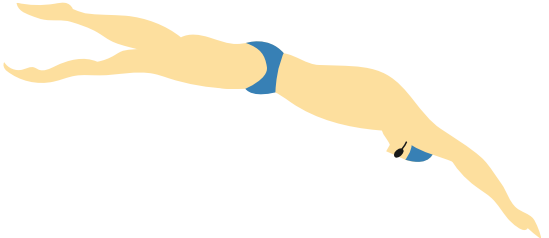


**Aamu-päiväryhmät klo 7.00-16.00**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		<p>klo 7.15-7.45 Vesitreeni Vihdin uimahalli Taina</p>		
<p>klo 8.15-9.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija</p>		<p>klo 8.00-8.45 Vesitreeni Vihdin uimahalli Taina</p>	<p>klo 8.30-9.15 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina</p>	
<p>klo 9.15-10.00 Vesijumppa (matala) Tuija</p>			<p>klo 8.30-9.15 Kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija</p>	
<p>klo 10.00-11.00 Sauvakävely Kirkonkylän kyläaukio Lähiliikuttaja</p>				<p>klo 10.15-11.00 Vesijumppa (syvä) Vaihtuva ohjaaja</p>
	<p>klo 12.00-12.45 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina</p>		<p>klo 11.00-11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija</p>	<p>klo 11.15-12.00 Vesijumppa (matala) Vaihtuva ohjaaja</p>
	<p>klo 14.30-15.30 Keho ja mieli Lankilan kamppailusali Tuija</p>			

**Iltaryhmät klo 17.00-21.00**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<p><b>klo 17.00-18.00</b>  <b>Kuntojumppa</b>  <b>Ojakkalan koulu</b>  <b>Lähiliikuttaja</b></p>	<p><b>klo 17.15-18.00</b>  <b>Ylävartalotreeni</b>  <b>Pappilanpellon koulu/</b>  <b>Metsäpolun PK</b>  <b>Tuija</b></p>	<p><b>klo 17.00-18.00</b>  <b>Kuntopiiri</b>  <b>Nummelan koulu</b>  <b>Pekka</b></p>	
<p><b>klo 18.00-19.00</b>  <b>Koko kropan kuntojumppa</b>  <b>Uimahallin liikuntatila</b>  <b>Taina</b></p>		<p><b>klo 18.15-19.15</b>  <b>Rasvanpoltto</b>  <b>Pappilanpellon koulu/</b>  <b>Metsäpolun PK</b>  <b>Tuija</b></p>	<p><b>klo 18.15-19.00</b>  <b>Toiminnallinen kehonhuolto</b>  <b>Nummelan koulu</b>  <b>Pekka</b></p>	
<p><b>klo 19.30-20.00</b>  <b>Allas-Lavis</b>  <b>Vihdin uimahalli</b>  <b>Taina</b></p>	<p><b>klo 19.00-20.00</b>  <b>Kuntopiiri</b>  <b>Pappilanpellon koulu/</b>  <b>Metsäpolun PK</b>  <b>Sami</b></p>	<p><b>klo 19.15-20.15</b>  <b>Ukkojumppa</b>  <b>Nummelan koulu</b>  <b>Lähiliikuttaja</b></p>		
	<p><b>klo 19.00-20.00</b>  <b>Alkeispilates/kehonhuolto</b>  <b>Uimahallin liikuntatila</b>  <b>Lähiliikuttaja</b></p>			<p><b>klo 19.00-20.00</b>  <b>Keppijumppa</b>  <b>Uimahallin liikuntatila</b>  <b>Lähiliikuttaja</b></p>
<p><b>klo 20.15-21.00</b>  <b>Vesitreeni</b>  <b>Vihdin uimahalli</b>  <b>Taina</b></p>		<p><b>klo 20.00-21.00</b>  <b>Työikäisten kuntosali</b>  <b>Vihdin kuntosali</b>  <b>Sami</b></p>	<p><b>klo 20.00-21.00</b>  <b>Aikuisten trimmi/tekniikka</b>  <b>Vihdin uimahalli</b>  <b>Ansku</b></p>	
		<p><b>klo 20.15-21.00</b>  <b>Vesitreeni</b>  <b>Vihdin uimahalli</b>  <b>Tuija</b></p>		

## 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](http://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.

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

## Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla [liikunnanohjaus@vihti.fi](mailto: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**

## **Aikuisten tekniikkakurssi 4.-18.8.2022 (ma ja to)**

- **Ilmoittautuminen 25.7. klo 17.00**



[www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta) ja [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

## Ryhmäkuvaukset:

### **Aikuisten tekniikkakurssi**

**Kurssi on tarkoitettu yli 15v. ja pääsyvaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit ja käännökset.**

### **Aikuisten trimmi**

**Kurssi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 15v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi. Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjalla tekniikkavirheitä. Uintikuntoa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m).**

### **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.**

### **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.**

### **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 pyyhe.**

## **Kuntojumppa**

**Jumppa on monipuolista jumppaa omalla kehon painolla tehtynä tai eri välineitä käyttäen mm. kuminauha, keppi ja pilatespallo.**

### **Kuntopiiri**

**Sisältää yksinkertaisen alkulämmittelyn ilman askelsarjoja. Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu kiertoharjoitteluna toteutettuna erilaisia välineitä hyödyntäen. Lopussa rauhoittelu/venyttelyosuus.**

### **Koko kropan kuntojumppa**

**Tunti sisältää alkulämmittelyn ilman vaikeita askelkuvioita ja hupuille aina vaihtoehto. Monipuolisen lihaskuntoharjoittelun, omaa kehoa ja/tai erilaisia välineitä hyödyntäen ja lopuksi lyhyet venyttelyt. Tunti toteutetaan vaihtelevasti esim. kuntopiirimäisesti tai perinteisesti yhdessä liikkeitä tehden.**

### **Matalan veden jumppa**

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

### **Rasvanpoltto**

**Rasvanpolttojumppa on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Monipuolista kuntojumppaa, jossa hyödynnetään välillä välineitä ja välillä jumpataan ilman. Tunnilla liikutaan helppoja liikkeitä käyttäen ilman huppimistä.**

### **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.**

## **Toiminnallinen kehonhuolto**

**Tunnilla huolletaan kehoa monipuolisesti sekä aktivoimalla keskivartalon lihaksia että venyttelemällä. Tunnin painopiste on dynaamisissa venytyksissä. Tunnilla voidaan käyttää myös välineitä .**

## **Työikäisten kuntosali**

**Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, omaa kehon painoa, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita.**

## **Ukkojumppa**

**Ryhmässä tehdään monipuolista kuntojumppaa välineillä tai ilman. Toiminta tukee sosiaalista kanssakäymistä. Ota mukaasi jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhke. Ryhmä on tarkoitettu miehille.**

## **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.**

## **Ylävartalo treeni**

**Harjoittelu painottuu nimensä mukaisesti ylävartalon alueelle, tunnilla harjoitetaan jonkin verran myös keskivartaloa sekä jalkojen lihaksia. Tunnilla hyödynnetään välillä välineitä ja välillä jumpataan ilman.**