



Vihdin kunnan liikuntapalveluiden syksyn ryhmissä on vielä tilaa

Maanantai

Matalankynnyksen vesijumppa klo 9.15, Vihdin uimahalli Nummelassa
Kuntopiiri/kuntojumppa +60v. klo 12.30, Tervalammen kylätalo
Neurologinen kuntosali klo 13.30, Vihdin kuntosali Nummelassa

Tiistai

Seniorijumppa klo 9.00, Vihdin uimahallin liikuntatila
Seniorikuntopiiri klo 12.30, Vihdin kuntosali Nummelassa
Tuolijumppa klo 14.00, Vihdin kk kirjasto (maksuton)
Liikkuvuuskuntopiiri klo 17.00, Nummela (ilmoittautuminen: 044 4675 341)

Keskiviikko

Vesitreeni klo 7.15, Vihdin uimahalli Nummelassa
Seniorikuntopiiri klo 10.30, Työväentalo Rientola Nummelassa
Vesitreeni klo 20.15, Vihdin uimahalli Nummelassa

Torstai

Seniorikuntosali klo 9.00, Vihdin kuntosali Nummelassa
Venyttely klo 11.00, Työväentalo Rientola Nummelassa
Kevennetty kuntosali klo 11.00, Vihdin kuntosali Nummelassa
Senioritanssi klo 13.00, Taidetalo Siirilä Vihdin kk
Tehot irti vesijuoksusta klo 17.00, Vihdin uimahalli Nummelassa
Työkäisten kuntopiiri klo 17.00, Nummelan koulu

Perjantai

Tuolijumppa klo 10.00, Vihdin pääkirjasto Nummela (maksuton)
Tuolijumppa klo 14.00 Vihdin kirjasto (maksuton)

Ilmoittautumiset:

liikunnanohjausevihti.fi tai 044 4675 378

Vesijumppaan ja vesitreeniin
ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

