



Vesiliikunta on helppoa, tehokasta ja kiva!

Vesivoimistelu parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää lihasvoimaa ja on tehokasta kestävyysliikuntaa.

**Tule mukaan - syyskausi alkanut
Vihdin uimahallissa**

VESITREENIT

maanantai klo 20:15-21:00
keskiviikko klo 7:15-7:45, 8:00-8:45,
20:15-21:00



ALLAS-LAVIKSET

maanantai klo 19:30-20:00
tiistai klo 12:00-12:45
torstai klo 8:30-9:15

VESIJUMPAT

maanantai klo 8:15-9:00, 9:15-10:00
perjantai klo 10:15-11:00 (syvä),
11:15-12:00



**Ei ennakoilmoittautumista tai kausisitoutumista.
Osta ranneke etukäteen Vihdin uimahallin kassalta
ja tule mukaan vesiliikunnan pyörteisiin.**

Vihdin liikuntapalvelut

