

# Hyvinvointi-ilta

## kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille

**18. marraskuuta 2022**  
**klo 18 – 21**



Vihdin uimahallissa, Hiidenvedentie 3



**Tartu haasteeseen, tule mukaan ja tuo kaverisikin!**

- Uinti, uinnin tekniikan ohjaus, vesitreeni, kahvakuulailu, kuntonyrkkeily & kehonhallintatreeni maksavat **sinulle yhteensä vain 5 euroa**.  
Älä turhaan viivyttelä, sillä joillekin tunneille otetaan osallistujia rajoitetusti.
- Lippuja myydään uimahallin aulassa klo 20 asti. Näytä lippu ohjaajalle tunnille/tunneille mennessäsi.
- Muut illan tapahtumat maksavat erikseen. Näihin ei ole ennakoilmoittautumista, vaan palveltavaksi voit mennä sinulle sopivana hetkenä.

### ILLAN OHJELMA:



- klo 18 – 20.45 **uinti** (K18)
- klo 18 – 18.45 **uinnin tekniikan opastus**
- klo 18 – 18.45 **kehonpainotreeni**, uimahallin liikuntatila, max. 15 hlöä
- klo 19 – 19.45 **vesitreeni miehille**
- klo 19 – 19.45 **kuntonyrkkeily**, uimahallin liik.tila. maks. 15 hlöä.
- klo 20 – 20.45 **kahvakuulailu**, uimahallin liik.tila. maks. 15 hlöä

### Koko illan palveluksessasi:

- OJ-urheiluhieronta. **Hieronta** paikan päällä 10/15min€. **Lisäksi arvotaan osallistujien kesken 2\*60min ilmaista hierontaa!**

Hiusateljé Monica Heiskari. Illan aikana:

- Tuotetarjouksia (vain käteinen)
- Arvontaa
- Tarjouskuponkeja
- Uuden hiusmallin suunnittelua 0€
- Joululahjaideoita



**VIHDIN LIIKUNTAPALVELUT**

0444675378 | pekka.leinonen@vihti.fi

HIUSATELJÉ  
MONICA HEISKARI