

VIIKKO-OHJELMA 2.-5.5.2023

PÄIVÄ					
TIISTAI	klo 9.00-9.30 Tuolijumppa maksuton Vihdin kk kirjasto	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta	klo 17.00-17.45 Liikkari 5-10v. 2€ Ulkona / Pappilanpellon koulu	klo 18.00-19.00 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu
KESKIVIIKKO	klo 8.00-8.45 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli		klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja		
TORSTAI	klo 8.30-9.15 Allaslavis normaali maksu Vihdin uimahalli		klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta	klo 18.15-19.15. Puistojumppa 2€ Tarmon maja	
PERJANTAI		klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali		

VIKKO-OHJELMA 8.-12.5.2023

PÄIVÄ							
MAANANTAI	klo 8.15-9.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.15-10.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali		klo 18.30-19.30 Pihacircuit 2€ Vihdin uimahalli	klo 20.15-21.00 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli
TIISTAI	klo 9.00-9.30 Kevennetty jumppa 2€ Vihdin veneranta	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta		klo 17.00-17.45 Liikkari 5-10v. 2€ Ulkona / Pappilanpellon koulu	klo 18.00-19.00 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
KESKIVIikko	klo 8.00-8.45 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli					klo 18.15-19.15 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
TORSTAI	klo 8.30-9.15 Allaslavis normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja					
PERJANTAI		klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali	klo 11.15-12.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli			

VIKKO-OHJELMA 15.-19.5.2023

PÄIVÄ							
MAANANTAI	klo 8.15-9.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.15-10.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.00-11.00 Pihajumppa 2€ Vihdin veneranta	klo 18.30-19.30 Pihacircuit 2€ Vihdin uimahalli	klo 20.15-21.00 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli
TIISTAI	klo 9.00-9.30 Tuolijumppa maksuton Vihdin kk kirjasto	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta		klo 17.00-17.45 Liikkari 5-10v. 2€ Ulkona / Pappilanpellon koulu	klo 18.00-19.00 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
KESKIVIikko	klo 8.00-8.45 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja				klo 18.15-19.15 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
PERJANTAI		klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali	klo 11.15-12.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli			

VIIKKO-OHJELMA 22.-25.5.2023

PÄIVÄ							
MAANANTAI	klo 8.15-9.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.15-10.00 Vesijumppa normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri 2€ Vihdin kuntosali	klo 10.00-11.00 Pihajumppa 2€ Vihdin veneranta	klo 18.30-19.30 Pihacircuit 2€ Vihdin uimahalli	klo 20.15-21.00 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli
TIISTAI	klo 9.00-9.30 Tuolijumppa maksuton Vihdin kk kirjasto	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta		klo 17.00-17.45 Liikkari 5-10v. 2€ Ulkona / Pappilanpellon koulu	klo 18.00-19.00 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
KESKIVIIKKO	klo 8.00-8.45 Vesitreeni normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-12.00 Senioritapahtuma Väinämöisen pallokenttä			klo 18.15-19.15 Työikäisten circuit 2€ Pappilanpellon koulu	
TORSTAI	klo 8.30-9.15 Allaslavis normaali maksu Vihdin uimahalli	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta				

VIIKKO-OHJELMA 29.5-2.6.2023

PÄIVÄ	
MAANANTAI	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta
TIISTAI	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€, Tarmon maja
TORSTAI	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Vihdin veneranta
PERJANTAI	klo 10.00-11.00 Puistojumppa 2€ Tarmon maja

Yleiset ohjeet

Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ellei toisin ole mainittu.

Hinnat

Tuolijumppat ovat maksuttomia.

Vesijumppa, allaslavis ja vesitreeni maksavat normaalin hinnaston mukaan.

Kaikki muut ohjaukset maksavat 2,00€/kerta/henkilö. Nämä maksut maksetaan suoraan ohjaajalle käteisellä ja mielellään tasarahalla.

Lisätietoja toukokuun ryhmistä

työnjohdoliselta liikunnanohjaajalta numerosta 044 4675 378 tai sähköpostilla liikunnanohjaus@vihti.fi

LIIKUNTALEIRIT, LUONTOLIIKUNTA, TAPAHTUMAT JA TEEMAPÄIVÄT KESÄLLÄ 2023

Lasten liikuntaleirit

5.-9.6. Vihdin kk 3-6lk

12-16.6. Nummela 3-4lk

19-21.6. Nummela 5-6lk

Ilmoittautuminen sulkeutuu 23.4. osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Luontoliikunta

Retkikurssi tiistaisin 2.-23.5. klo 19.00 ja la 27.5. päiväretki

Hinta 20,00€/ 4 kokoontumista + päiväretki 20€/hlö (ei pakollinen)

Ilmoittautuminen on avoinna pe 14.4. - to 27.4. osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Lisätietoja meri.viljanen@vihti.fi

Hydrobic luonnonvedessä kesäkuu - heinäkuu

Tiistaisin klo 13.00 > 6.6. Myllylampi, 13.6. Palojärvi, 20.6. Myllylampi, 27.6. Palojärvi, 4.7. Myllylampi, 11.7. Palojärvi

Keskiviikkoisin klo 10.00 > 7.6. Varikkaa, 14.6. Otalampi, 21.6. Haudankallio Vihdin kk, 28.6. Moksjärvi, 5.7. Haimoo, 12.7. Otalampi

Hinta 2,00€/krt/hlö. Ota oma juoksuvyö mukaan. Lisätietoja meri.viljanen@vihti.fi

Tapahtumat ja teemapäivät

Ke 26.4. klo 13.00 - 15.00 Senioritanssi tutuksi ja tavaksi

Ke 10.5. klo 8.00 - 12.00 Unelmien liikuntapäivä

La 27.5. klo 9.30 - 16.00 Vesiliikuntamaraton

Lisätietoja näistä löytyy osoitteesta www.vihti.fi/liikunta