

+60 v. liikuntaryhmät
2023-2024



Aamuryhmät klo 8.00-12.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
klo 8.15-9.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija		klo 8.00-8.45 Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Taina	klo 8.30-9.15 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	
klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 9.00-10.00 Voima & tasapaino Uimahallin liikuntatila Taina		klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija	klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami
klo 9.15-10.00 Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija				klo 10.00-10.30 Maksuton tuolijumppa Pääkirjasto Nummela Vaihtuva ohjaaja
	klo 10.00-11.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija			klo 10.15-11.00 Syvän veden jumppa Vihdin uimahalli Vaihtuva ohjaaja
klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami				klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami
			klo 11.00-11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	klo 11.15-12.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Vaihtuva ohjaaja

Iltapäiväryhmät klo 12.00-16.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	<p>klo 12.00-12.45 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina</p>		<p>klo 12.00-12.45 Tuolijumppa Siirilä Taina</p>
<p>klo 12.30-13.30 Kuntojumppa/-piiri Tervalammen kylätalo Tuija</p>	<p>klo 12.30-13.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Tuija</p>		
		<p>klo 13.15-13.45 Tuolitanssi Työväentalo Rientola Taina</p>	<p>klo 13.15-14.15 Seniorikuntosali Balanssi Vihdin kk Taina</p>
	<p>klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina</p>	<p>klo 13.30-14.30 Seniorikuntosali Ilona liikunta Tuija</p>	
	<p>klo 15.00-16.00 Voima & tasapaino Pappilanpellon koulu/ Taina</p>	<p>klo 14.00-15.00 Senioritanssi Työväentalo Rientola Taina</p>	<p>klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa ViaDia Senioritalo Maija</p>

Kausiohjaukset

Syyskausi 28.8. - 15.12.2023 syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.) ei ole ohjauksia

Kevätkausi 8.1. - 10.5.2024 talvilomaviikolla 8 (19.-25.2.) ei ole ohjauksia

Ilmoittautuminen

Avautuu 1.8.2023 klo 9.00 osoitteessa [vihti.fi/ilmoittautumiset](https://www.vihti.fi/ilmoittautumiset).

Ilmoittautuminen sulkeutuu 20.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa 1.8. klo 9.00-12.00 erityisliikunnanohjaajalle numeroon 044 7674 851. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova.

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

Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla liikunnanohjaus@vihti.fi.

Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi 28.8. - 15.12.2023 syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.) ei ole ohjauksia
- Kevätkausi 8.1. - 10.5.2024 talvilomaviikolla 8 (19.-25.2.) ja 13 (25.3-1.4.) ei ole ohjauksia
- Kausimaksu 20,00€
- Ilmoittautuminen paikan päällä



www.vihti.fi/liikunta ja www.vihti.fi/ilmoittautumiset

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Ryhmäkuvaukset:

Allas - Lavis

Allas – Laviksessa® yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. 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.

Kevennetty vesijumppa

Helppoa ja hauskaa jumppaa matalassa vedessä välineiden kanssa ja ilman. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja kevennetysti. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille.

Vesijumppa

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

Syvän veden jumppa

Jumppassa jumpataan juoksuvyön 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.

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. Vesitreeni sopii kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa/lopettaa päivän positiivisesti reippaalla treenillä.

Kuntojumppa/-piiri

Jumpassa käytetään monipuolisesti eri liikuntavälineitä sekä jumpataan omalla kehonpainolla. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja se lopetetaan venyttelyihin. Neljän viikon välein vaihtuva ohjelma.

Seniorikuntopiiri kuntosalilla

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä tarvittaessa laitteisiin opastusta. Kuntopiirissä käytetään kuntosalilaitteita, vapaita painoja, omaa kehoa ja muita liikuntavälineitä monipuolisesti.

Seniorikuntosali

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä tarvittaessa laitteisiin opastusta. Kuntosaliharjoittelu tehdään omaan tahtiin omaa kehoa kuunnellen.

Senioritanssi

Senioritanssi virkistää mieltä ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet.

Tuolitanssi

Toteutetaan pääosin istuen, mutta myös seisten ja tarvittaessa tuolista tukea pitäen. Tunti on sekoitus senioritanssien tuolitansseja, Memodance® ja Vire-Lavista. Tunti on hauska tanssillinen hetki, jossa tehdään aivo- ja muistiterveyttä edistäviä harjoituksia. Tule nauttimaan tanssista ja musiikista turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Venyttely

Venyttele itsesi vetreäksi. Tunnilla venytellään kehoa monipuolisesti hyödyntäen välineitä ja omaa kehonpainoa.

Voima & tasapaino

Tunti sisältää helpon alkulämmittelyn, voima- ja tasapainoharjoitteita omaa kehoa ja/tai erilaisia välineitä hyödyntäen sekä loppuvenyttelyn. Tunnilla liikutaan ilman suorituspaineita, huppujä tai vaikeita askelsarjoja. Tunti on suunnattu senioreille.