

Työikäisten liikuntaryhmät 2023-2024



Aamu-päiväryhmät klo 7.00-13.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		klo 7.15-7.45 Vesikuntopiiri (matala) Vihdin uimahalli Taina		
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 9.15-10.00 Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija				
				klo 10.15-11.00 Syvän veden jumppa Vihdin uimahalli Vaihtuva ohjaaja
	klo 12.00-12.45 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina		klo 11.00-11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	klo 11.15-12.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Vaihtuva ohjaaja

Iltaryhmät klo 18.00-21.00

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
klo 18.00-19.00 Koko kropan kuntojumppa Uimahallin liikuntatila Taina		klo 18.15-19.15 Rasvanpoltto Pappilanpellon koulu Tuija	
klo 19.30-20.00 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	klo 19.00-20.00 Kuntopiiri Pappilanpellon koulu Sami		
klo 20.15-21.00 Vesitreeni (matala) Vihdin uimahalli Taina		klo 20.00-21.00 Työikäisten kuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 20.00-21.00 Aikuisten trimmi/tekniikka Vihdin uimahalli Ansku
		klo 20.15-21.00 Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Tuija	

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 13.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset.

Ilmoittautuminen sulkeutuu 20.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

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.



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 juoksuvuon 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.

Vesikuntopiiri

On monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, jossa liikkeet tehdään aikaa vastaan. Eri välineitä käytetään joka tunti, joista uppotrampoliini on jokaisella.

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.

