

# +60v. liikuntaryhmät 2024 - 2025



Ajankohtaista: [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta)

Ilmoittautumiset: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

**Yhteystiedot:**

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>klo 8.15-9.00</b> Vesijumpppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija		<b>klo 7.15-7.45</b> Vesikuntopiiri (matala) Vihdin uimahalli Taina	<b>klo 8.30-9.15</b> Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	<b>klo 9.00-10.15</b> Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami
<b>klo 9.00-10.15</b> Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami	<b>klo 9.00-10.00</b> Voima & tasapaino Uimahallin liikuntatila Taina	<b>klo 8.00-8.45</b> Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Taina	<b>klo 9.00-10.15</b> Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija	<b>klo 10.00-10.30</b> Maksuton tuolijumpppa Pääkirjasto Nummela Taina/vaihtuva
<b>klo 9.15-10.00</b> Kevennetty vesi- jumpppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija	<b>klo 10.00-11.15</b> Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija		<b>klo 11.00-11.45</b> Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	<b>klo 10.15-11.00</b> Vesijumpppa (syvä) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
<b>klo 10.30-11.45</b> Seniori kuntopiiri Vihdin kuntosali Sami	<b>klo 12.00-12.45</b> Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina		<b>klo 12.00-12.45</b> Tuolijumpppa Puistola Vihdin kk Taina	<b>klo 10.30-11.45</b> Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami
<b>klo 12.30-13.30</b> Kuntojumpppa Tervalammen kylätalo Tuija	<b>klo 12.30-13.45</b> Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Tuija	<b>klo 13.15-14.00</b> Tuolijumpppa Työväentalo Rientola Taina	<b>klo 13.00-14.00</b> Lavis Puistola Vihdin kk Taina	<b>klo 11.15-12.00</b> Vesijumpppa (matala) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
<b>klo 15.00-16.00</b> Lavis Työväentalo Rientola Taina	<b>klo 14.00-14.30</b> Maksuton tuolijumpppa Kirkonkylän kirjasto Taina	<b>klo 13.30-14.45</b> Seniorikuntosali Ilona liikunta Tuija	<b>klo 13.15-14.15</b> Seniorikuntosali Balanssi Vihdin kk Tuija	
<b>klo 19.30-20.15</b> Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	<b>klo 15.00-16.00</b> Voima & tasapaino Pappilanpellon koulu Taina	<b>klo 14.15-15.15</b> Senioritanssi Työväentalo Rientola Taina	<b>klo 14.00-14.30</b> Maksuton tuolijumpppa ViaDia Senioritalo Maija	

## KAUSIOHJAUKSET

Syyskausi ma 2.9. - pe 13.12.2024

syyslomaviikolla 42 (ma 14. - su 20.10.2024) ei ole ohjauksia

Kevätkausi ma 7.1. - pe 9.5.2025

talvilomaviikolla 8 (ma 17. - su 23.2.2025) ei ole ohjauksia

## ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu to 1.8.2024 klo 9.00 osoitteessa [vihti.fi/ilmoittautumiset](https://vihti.fi/ilmoittautumiset)

ja sulkeutuu la 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa to 1.8. klo 9.00 alkaen numeroon 044 7674 851.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova. Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta niihin tulee ostaa etukäteen ladattu ranneke.

## HINNAT

Syyskausi 45€ ja kevätkausi 45€

Muut ryhmä 55€/kausi (työikäiset)

Vesijumput 4,50-5,50€ / aikuiset 5,50-6,50€

## LISÄTIETOJA

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla [liikunnanohjaus@vihti.fi](mailto:liikunnanohjaus@vihti.fi)

### HYVÄN MIELEN PASSI-RYHMIEN OHJAUSKAUSI

- Syyskausi ma 2.9. - pe 13.12.2024, syyslomaviikolla 42 (ma 14. - su 20.10.2024) ei ole ohjauksia.
- Kevätkausi ma 7.1. - pe 9.5.2025 talvilomaviikolla 8 (ma 17. - su 23.2.2025) ei ole ohjauksia.
- Kausimaksu 20€ sis. syys- ja kevätkauden.
- Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle.

### Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295 • ohjaustoiminta 044 4675 378

## 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.

### Vesijumppa (syvä)

Jumpassa 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, kuitenkaan 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

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

### Lavis-lavatanssijumppa

On hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jum-

pan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja samba. Et tarvitse minkäänlaista tanssitaitoa, riittää että mukana on iloinen mieli.

### 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 pariipiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet.

### Tuolijumppa

Tuolijumppat ovat monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia tarvittaessa apuna käyttäen. Lattiatasolle ei tuolijumpissa tarvitse mennä. Mukavan musiikin tahdisa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, muistijumppaa ja venyttelyjä unohtamatta.

### 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, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Tunti on suunnattu senioreille.