

+60v. liikuntaryhmät 2025 - 2026



Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: 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
klo 8.15-9.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija		klo 7.15-7.45 Vesikuntopiiri (matala) Vihdin uimahalli Taina	klo 8.30-9.15 Allas-Lavis® Vihdin uimahalli Taina	klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami
klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 9.00-10.00 Voima & tasapaino Uimahallin liikuntatila Taina		klo 9.00-10.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija	klo 9.00-10.00 Kevennetty kuntojumppa Ojakkalan urheilutalo Janina
klo 9.15-10.00 Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija				klo 10.05-11.00 Kehonhuolto Ojakkalan urheilutalo Janina
klo 10.30-11.45 Seniori kuntopiiri Vihdin kuntosali Sami	klo 10.00-11.15 Seniorikuntosali Vihdin kuntosali Tuija	klo 10.00-11.00 Pilates Vihdin uimahalli Taina	klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Janina	klo 10.00-10.30 Maksuton tuolijumppa Pääkirjasto Nummela vaihtuva ohjaaja
	klo 11.00-11.45 Allas-Lavis® Vihdin uimahalli Taina		klo 11.00-11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	klo 10.15-11.00 Vesijumppa (syvä) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
				klo 10.30-11.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali Sami
				klo 11.15-12.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 12.30-13.30 Seniori kuntojumppa Tervalammen kylätalo Tuija			klo 12.00-12.45 Tuolijumppa Puistola Vihdin kk Taina	
	klo 12.30-13.45 Seniorikuntopiiri Vihdin kuntosali	klo 13.15-14.00 Tuolijumppa Työväentalo Rientola Taina		
klo 14.00-14.45 Lavis® 45min Työväentalo Rientola Taina	klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina	klo 13.30-14.45 Seniorikuntosali Ilona liikunta Tuija	klo 13.00-14.00 Lavis® 60min Puistola Vihdin kk Taina	
klo 14.30-15.30 Seniorikuntosali Balanssi Vihdin kk Tuija		klo 14.15-15.15 Senioritanssi Työväentalo Rientola Taina	klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa ViaDia Senioritalo Janina	
klo 15.00-16.00 Lavis® 60min Työväentalo Rientola Taina	klo 15.00-16.00 Voima & tasapaino Pappilanpellon koulu Taina		klo 14.00-15.00 Pilates Ilona liikunta Tuija	
klo 15.30-16.30 Seniori kuntojumppa Selin monitoimitalo Janina				
klo 19.00-20.00 Pilates Pappilanpellon koulu Taina				

KAUSIOHJAUKSET

Syyskausi ma 1.9. – pe 12.12.2025

syyslomaviikolla 42 (ma 13. – su 19.10.2025) ei ole ohjauksia

Kevätkausi ma 5.1. – pe 8.5.2026

talvilomaviikolla 8 (ma 16. – su 22.2.2026) ei ole ohjauksia

ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu ma 4.8. klo 9.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset

ja sulkeutuu su 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa ma 4.8. klo 9.00 numeroon 044 7674 851.

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

HINNAT

Työikäiset 58€/syys- tai kevätkausi

Ale ryhmät 47€/syys- tai kevätkausi (työttömät, seniorit, opiskelijat, lapset)

Vesijumppat 6-7€ / Ale ryhmä 5-6€

Aikuisten trimmiuinti 105€/syys- tai kevätkausi

LISÄTIETOJA

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

HYVÄN MIELEN PASSI-RYHMIEN OHJAUSKAUSI

- Syyskausi ma 1.9. – pe 12.12.2025, tauko syyslomaviikolla 42
- Kevätkausi ma 7.1. – pe 9.5.2025, tauko talvilomaviikolla 8
- Kausimaksu 21€ sis. syys- ja kevätkauden.

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [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.

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.

Vesikuntopiiri

On reipas ja tehokas treeni vedessä. Tässä käytetään aina välineitä esim. vesitrampoliini on aina yhtenä välineenä. Tunnilla voi soveltaa, mikäli jokin väline ei tunnu hyvältä.



YHTEYSTIEDOT:

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

Kehonhuolto

Kehonhuolto tunnilla tehdään rauhallinen alkulämmittely, jonka jälkeen teemme liikkuvuutta edistäviä liikkeitä, venytyksiä ja rentoutusharjoituksia. Tunnilla saatetaan käyttää apuvälineitä esim. kuminauhoja. Tunti on kevyt ja rauhallinen, joten se sopii kaikille liikkujille.

Kevennetty kuntojumppa

Kevennetyssä kuntojumppassa aloitetaan tunti helpolla alkulämmittelyllä, joka sisältää myös tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Lihaskuntoharjoitteet tehdään joko välineillä tai ilman. Lopuksi tehdään rauhallisia venytyksiä. Tunnilla ei hypitä. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille.

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 lavatanssiaskeliden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpapa, jenkka, tango, rock/jive, ja salsa. Et tarvitse tanssিতaitoa, riittää että mukana on iloinen mieli. 45min tunti on kevyempi kuin 60min tunti.

Pilates

Tunti vahvistaa syviä lihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti. Pilates parantaa ryhtiä ja kehonhallintaa sekä vähentää kehon kireyksiä. Tunnilla liikkeet tehdään hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Laji soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille.

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

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.

Tuolijumppa

Tuolijumppat ovat monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia tarvittaessa apuna käyttäen. Lattiatasolle ei tuolijumppissa tarvitse mennä. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, muistijumppaa ja venyttelyjä unohtamatta. 30min tuolijumppa on kevyempi ja 45min tuolijumpassa käytämme lisäksi välineitä mm. palloa, kuminauhaa, keppiä.

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.

YHTEYSTIEDOT:

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

SUPERSENIORIT +68v.

Superseniorit +68v. on tarkoitettu ainoastaan Vihdissä asuville kuntalaisille. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,5€ hintaan. Väärinkäytöstä peritään 30€ sakkomaksu.

Kuntosali

Maksuton kuntosalietu on voimassa aina vuoden kerrallaan latauspäivästä Vihdin liikuntapalveluiden yleisövuoroilla Vihdin kuntosalilla.

Uinti

Maksuton uintietu on voimassa arkisin klo 12.00 – 16.00 (keskiviikkoisin klo 13.00 – 16.00). Uimaan pääsee klo 15.30 saakka.



Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Yhteystiedot:

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378