

Lasten 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
klo 15.00-16.00 Harrasteuintiryhmä 9-12v. Vihdin uimahalli Joni / Ansku	klo 15.00-16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni	klo 15.00-16.00 Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Ansku	
	klo 17.00-17.45 Liikkari 5-6v. Pappilanpellon koulu Sami	klo 17.30-18.15 Moto-kerho 4-6v. Etelä-Numme- lan koulu Sami	klo 16.00-20.00 Uimakoulut Vihdin uimahalli Ansku / Joni
	klo 18.00-18.45 Liikkari 7-10v. Pappilanpellon koulu Sami	klo 18.30-19.15 Moto-kerho 7-9v. Etelä-Numme- lan koulu Sami	

LASTEN UIMAKOULUJEN AIKATAULUT JA ILMOITTAUTUMISET

Syksy 2025

1. kurssi to 21.8. - to 11.9. > Ilmoittautuminen ma 11.8. klo 17.00

klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikan alkeet

2. kurssi to 18.9. - to 9.10. > Ilmoittautuminen ma 8.9. klo 17.00

klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikka

3. kurssi to 23.10. - to 13.11. > Ilmoittautuminen ma 13.10. klo 17.00

klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikan alkeet

4. kurssi to 20.11. - to 11.12. > Ilmoittautuminen ma 10.11. klo 17.00

klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikka

Kevät 2026

5. kurssi to 15.1. – to 5.2. > ilmoittautuminen ma 5.1. klo 17.00
klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikan alkeet

6. kurssi ma 16.2. – to 19.2. > ilmoittautuminen ma 9.2. klo 17.00
klo 10.00 merihevoset, klo 11.00 saukot

7. kurssi to 5.3. – to 26.3. > ilmoittautuminen ma 23.2. klo 17.00
klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.15 pingviinit, klo 19.15 tekniikka

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 17.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset
ja sulkeutuu su 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova.
Iltauimakouluilla on omat ilmoittautumiset ja ne löydät yltä.

HINNAT

Kausimaksu 47€/syys- tai kevätkausi

Vesikko-kerho 60€/syys- tai kevätkausi

Uimakoulut 50€/4 kerran kurssi

LISÄTIETOJA

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

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295 • ohjaustoiminta 044 4675 378

RYHMÄKUVAUKSET

Merihevoset yli 5v.

Uimakoulussa totuttaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

Saukot yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan noin 3-5m. Ryhmässä harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan syvään altaaseen. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

Pingviinit yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Ryhmässä vahvistetaan alkeisuintitaitoja.

Tekniikan alkeet

Ryhmässä aloitetaan harjoittelemaan uintitekniikoita. Ryhmään osallistumisen vaativuus on pystyä uimaan yhtäjaksoisesti 25m syvässä altaassa. Ohjaus tapahtuu pääsääntöisesti syvässä altaassa.

Tekniikka

Ryhmässä lapsella tulee olla valmiudet oppia oikeita uintitekniikoita. Osallistujien tulee pystyä uimaan 50m yhtäjaksoisesti syvässä altaassa. Ohjaus tapahtuu pääsääntöisesti syvässä altaassa.

Vesikkokerhot

Ryhmät ovat tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti sekä pystyvät uimaan 25m yhtäjaksoisesti syvässä altaassa. Kerhoissa mm. harjoitellaan uintitekniikoita, pelataan ja leikitään, kehitetään pelastustaitoja vedessä.

Harrasteuintiryhmä 9-12v.

On tarkoitettu lapsille, jotka pystyvät uimaan syvässä altaassa 200m yhtäjaksoisesti. Ryhmässä uidaan matkaa ja treenejä sekä kehitetään uintitekniikoita. Ohjaus tapahtuu pääsääntöisesti syvässä altaassa.

Liikkari 5-6v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle.

Liikkari 7-10v.

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti.

Moto-kerho 4-6v. ja 7-9v.

Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, kehokokemukset, kehotietoisuus), fyysisen kunnon vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta.