

Työikäisten 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 9.15-10.00 Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija				
		klo 10.00-11.00 Pilates Vihdin uimahalli Taina		klo 10.15-11.00 Vesijumppa (syvä) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
	klo 11.00-11.45 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
			klo 13.00-14.00 Lavis® 60min Puistola Vihdin kk Taina	

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 15.00-16.00 Lavis® 60min Työväentalo Rientola Taina			klo 14.00-15.00 Pilates Ilona liikunta Tuija	
klo 18.00-19.00 Koko kropan jumppa Uimahallin liikuntatila Janina		klo 18.15-19.15 Rasvanpoltto Pappilanpellon koulu Tuija		
klo 19.00-20.00 Pilates Pappilanpellon koulu Taina	klo 19.00-20.00 Kuntopiiri Pappilanpellon koulu Sami			
klo 19.30-20.15 Vesitreeni Vihdin uimahalli Janina		klo 20.00-20.45 Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Tuija	klo 20.00-21.00 Aikuisten trimmiointi Vihdin uimahalli Ansku	
		klo 20.00-21.00 Työikäisten kuntosali Vihdin kuntosali Sami		

YHTEYSTIEDOT:

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

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.
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)

Vesijumpat 6-7€ / Ale ryhmä 5-6€

Aikuisten trimmiuinti 105€/syys- tai kevätkausi

LISÄTIETOJA

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



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

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.

Aikuisten trimmiuinti

Kurssi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 15v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi. Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjailla tekniikkavirheitä. Uintikuntoa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m).

Kuntopiiri

Sisältää yksinkertaisen alkulämmittelyn ilman askelsarjoja. Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu kierto- ja harjoitteluna toteutettuna erilaisia välineitä hyödyntäen. Lopussa rauhoittelu/venyttelyosuus.

Koko kropan kuntojumppa

Tunti sisältää alkulämmittelyn ilman vaikeita askelkuvioita ja hypyille on aina vaihtoehto. Monipuolisen lihaskuntoharjoittelun, omaa kehoa ja/tai erilaisia välineitä hyödyntäen ja lopuksi lyhyet venyttelyt. Tunti toteutetaan vaihtelevasti esim. kuntopiirimäisesti tai perinteisesti yhdessä liikkeitä tehden.

Lavis®-lavatanssijumppa

On hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpi, jenkka, tango, rock/jive, ja salsa. Et tarvitse tanssitaitea, riittää että mukana on iloinen mieli. 45min tunti on kevyempi kuin 60min tunti.

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

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.

Rasvanpoltto

Rasvanpolttojumppa on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Monipuolista kuntojumppaa, jossa hyödynnetään välillä välineitä ja välillä jumpataan ilman. Tunnilla liikutaan helppoja liikkeitä käyttäen ilman hyppimistä.

Työikäisten kuntosali

Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, omaa kehon painoa, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita.

Venyttely

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



YHTEYSTIEDOT:

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntapalvelut tarjoavat maksutonta liikuntaneuvontaa ja tarjolla on kaksi erilaista palvelupolkua.

Elintapaohjaus on 12kk mittainen prosessi ja liikuntaneuvontatapaaminen on kestoaltaan noin yhden tunnin.

Liike on lääke

Liikunta ennaltaehkäisee kansansairauksia, tukee painonhallinnassa, vahvistaa luustoa, parantaa henkistä ja edistää sosiaalista hyvinvointia.

Elintapaohjaus

Elintapaohjauksen tavoitteena on saada aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia. Ohjaus on aina asiakaslähtöistä, jossa huomioidaan asiakkaan tavoitteet, voimavarat ja elämäntilanne kokonaisvaltaisesti.

Testeillä tietoa

Kehonkoostumusmittauksella saadaan tarkkaa tietoa kehon koostumuksesta, mm. lihas-rasvamassan tasapainosta ja viskeraalirasvan tasosta. Kestävyys- ja kuntotestit kertovat terveystilanteen eri ulottuvuuksista ja osatekijöistä.

OTA YHTEYTTÄ LIIKUNTANEUVOJAAN JA SOVI TAPAAMINEN

meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341

pekka.leinonen@vihti.fi tai 044 4675 378

Liikuntaneuvojat auttavat sinua löytämään omat tapasi olla aktiivinen sekä antavat vinkkejä ja motivoivat liikkeelle lähdössä. Sinun ei tarvitse ryhtyä himoliikkujaksi lakataksesi olemasta sohvaperuna.

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