

**Ryhmä kokoontuu viisi kertaa 21.5. – 18.6.2018 klo 17.15 – 18.15.  
Harjoituspaikkana toimii kunnanvirasto, Asemantie 30 Nummela.**

**Kurssi maksaa 30,00€/hlö ja se maksetaan ensimmäisellä kerralla tasarahalla ohjaajalle tai ennen kurssin alkua Vihdin uimahallin kassalle sen ollessa avoinna.**

**Ilmoittautumiset 9.5. klo 12.00 – 16.5.2018 klo 20.00 [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset).  
Kurssi järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 8hlö.**



**Lisätiedot [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi)**

**Army – training harjoittelussa treenataan omalla kehonpainolla, apuna käytetään mm. auton renkaita ja alueella olevia elementtejä. Harjoittelu ei vaadi kovaa kuntoa vaan jokainen tekee oman kuntotasonsa puitteissa.**

**Liikkeet kehittävät voimaa – aerobista kuntoa – koordinaatiota – ketteryyttä.**

# Ulkotreeniä ohjatusti



Ulkotreeniä ryhmässä, tule harjoittelemaan omalla kehonpainolla. Apuna harjoituksissa käytetään alueen elementtejä. Harjoittelu sopii henkilöille, jotka haluavat ylläpitää omaa fyysistä lihaskuntoa ja samalla nauttia raikkaasta ulkoilmasta. Harjoittelu on tehokasta ja siinä käytetään kaikkia kehon suuria lihasryhmiä.

Kokoonnumme kerran viikossa Vihdin uimahallin ympäristössä. Kurssi maksaa 20,00€/hlö ja se maksetaan ensimmäisellä kerralla tasarahalla ohjaajalle tai ennen kurssin alkua Vihdin uimahallin kassalle sen ollessa avoinna.

1.Kurssi 22.5. – 19.6.2018 klo 16.15 – 16.45

2.Kurssi 24.5. – 21.6.2018 klo 6.30 – 7.00

Ilmoittautumiset 9.5. klo 12.00 – 16.5.2018 klo 20.00 [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset).  
Kurssi järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 5hlö. Lisätiedot [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi)



## Hydrobic luonnonvesissä

27.6. klo 14.00 Myllylampi, Kehätie 170

4.7. klo 14.00 Otalampi, Rantatie 14

11.7. klo 14.00 Kirkkojärvi, Kirkkojärventie

Hinta 2,00€/hlö/krt, maksetaan ohjaajalle paikan päällä käteisellä.

**Tule jumppaamaan Vihdin luonnonvesiin mukavassa seurassa. Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla, joskus välinettä hyödyntäen.**

**Hydrobic sopii kaiken ikäisille ja kokoisille naisille sekä miehille. Vedessä tehtävä harjoittelu rentouttaa lihaksia ja virkistää mieltä. Harjoittelu kehittää lihasvoimaa – tasapainoa – nivelten liikkuvuutta.**

**Ilmoittautumiset 9.5. klo 12.00 – 15.6.2018 klo 20.00**

**[www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset). Lisätiedot meri.viljanen(at)vihti.fi.**