

40-VUOTIAS

# VIHDIN UIMAHALLI



Juhlimme 40-vuotiasta uimahallia  
TIISTAINA 23.1.2018

uimahalli on auki klo 13:00 -21:00

Huom: kassa sulkeutuu 1h ennen ja  
uintiaika päättyy 15min ennen ilmoitettua sulkeutumisaikaa.  
Uimahallista tulee poistua sulkemisaikaan mennessä.

### Synttäripäivän ratajärjestelyt:

Isossa altaassa 1 rata lapsille, 2 rataa vesijuoksijat/jumpat,  
1 rata kuntouimareille

### Tule uimaan koko perheen voimin synttärihinnalla:

perhelippu 5€,  
yksittäin 2€ (lapset, aikuiset, eläkeläiset)

Kahviossa tarjolla kahvia, teetä, mehua ja pientä syötävää.

#### AIKUISILLE/ELÄKELÄISILLE TOIMINTAA:

klo 14:00 vesijuoksu opastus 15min  
klo 14:30 kevennetty vesijumppa 30min  
(sis. synttärihintaan)  
klo 16:00 vesijuoksu opastus 15min  
klo 17:00 Tehotreeni vedessä-kurssin  
demo 30min

#### LAPSILLE TOIMINTAA:

klo 13:00 ison altaan toimintarata 45min  
(vain uimataitoisille)  
klo 14:00 pienessä altaassa toimintarata  
45min (uimataidottomat vanhempien kanssa)  
klo 15:00 ison altaan toimintarata 45min  
(vain uimataitoisille)

Molemmissa altaissa lämmin vesi synttäreiden kunniaksi!

#### MUUTA TOIMINTAA:

Tutustumiskierrokset uimahallin laitehuoneeseen:

lähtö tasatunnein kahviosta klo 13, 14, 15, 16, 17

Liikuntaneuvontaa erityisliikunnanohjaajalta klo 13-15 ja klo 17-19:

Uimahallin kahviossa liikunta- ja ravitsemusvinkkejä, tietoa liikuntapalveluiden ryhmistä