

SEURAAVISSA LIIKUNTAPALVELUIDEN RYHMISSÄ ON VIELÄ TILAA KEVÄTKAUDELLA 2018



Torstai klo 9:00-10:15
Seniори kuntosali,
50€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Torstai klo 10:15-11:30
Seniори kuntosali,
50€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Torstai klo 11:30-12:30
Omatoiminen seniори
kuntosali, 30€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Torstai klo 15-15:55
Senioritanssi 50€/kevätkausi
Kuoppanummen
koulukeskus, Nummela,
sisään jäähallin puolelta

Torstai klo 18.00 – 18.55
Rasvanpolttojumppa
60€/kevätkausi
Vihdin yhteiskoulu,
Nietoinkuja, sisään koulun takaa

Torstai klo 15:00-16:00
Palloilu 7-12v.,
50€/kevätkausi
Pappilanpellon koulu

Ilmoittaudu mukaan uimahallin kassalla!

Ryhmät on värikoodattu kohderyhmittäin

- **Työikäistenryhmät** 2 väriä: Ryhmä sopii sekä työikäisille että senioreille
- **60+-ryhmät**
- **Soveltavaliikunta**
- **Lasten ja nuorten ryhmät**

Ryhmien kuvaukset seuraavalla sivulla.

Maanantai klo 9:00-10:15
Seniори kuntosali,
50€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Tiistai klo 10:00-11:15
Seniори kuntosali,
50€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Keskiviikko klo 15-15:55
Senioritanssi,
50€/kevätkausi
Vihdin yhteiskoulu,
Nietoinkuja sisään koulun takaa

Maanantai klo 18:30-19:25
Rasvanpoltto
60€/kevätkausi
Nummelan koulun liikuntasali
sisään Hannankadulta

Tiistai klo 18:00 – 18:55
Kehonhuolto,
60€/kevätkausi
Nummelan koulun liikuntasali
sisään Hannankadulta

Tiistai klo 20.00-21.00
Naisten kuntosali,
80€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Maanantai klo 13:45-15:00
Kevennetty kuntosali,
50€/kevätkausi
Vihdin kuntosali,
Hiidenvedentie 3 Nummela

Keskiviikko klo 15-16:00
Nuorten kuntosali,
50€/kevätkausi
Uimahallin liikuntatila

Keskiviikko klo 16-16:55
Nuorten kehonhuolto
50€/kevätkausi
Uimahallin liikuntatila

LIIKUNTAPALVELUIDEN TUNTIKUVAUKSET



SENIORIKUNTOSALI on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, se kehittää mm. koordinaatiota. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely. Seniorikuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai liikuntapalveluiden seniorikuntosali startti-kurssi käytyä. Hinta 50€.

SENIORITANSSI kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia 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. Hinta 50€.

KEHONHUOLTO on koko kehon lihahuoltotunti, jossa käytetään hyödyksi joogan, pilateksen ja syvävenyttelyn tekniikoita. Tunti sopii niin työikäisille kuin senioreille jotka pystyvät suorittamaan liikkeitä lattiatasossa. Tunnin tavoitteena on kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja tarjota mielelle rentouttava hetki arjen kiireestä. Hinta 60€.

OMATOIMINEN SENIORIKUNTOSALI on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1 krt/kk. Hinta 50€.

NAISTEN KUNTOSALI on tarkoitettu työikäisille naisille, joilla on kuntosaliharjoittelusta jotain kokemusta. Ryhmissä kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia monipuolisesti. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua, käytämme harjoituksissa vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoimalaitteita sekä aerobisia laitteita. Hinta 80€.

RASVANPOLTTOJUMPPA on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla kehonpainolla sekä välineitä hyödyntämällä. Hinta 60€.

KEVENNETTY KUNTOSALI on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, keuhkohtaumaa sairastaville ja astmaatikoille. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Hinta 50€.

NUORTEN KEHONHUOLTO on koko kehon lihahuoltotunti, jossa käytetään hyödyksi joogan, pilateksen, syvävenyttelyn ja rentoutuksen tekniikoita. Tunti sopii myös heikomman peruskunnon omaaville eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Tunnin tavoitteena on kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja tarjota mielelle rentouttava hetki. Hinta 50€.

NUORTEN KUNTOSALI on tarkoitettu yläkouluikäisille. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla. Hinta 50€.

PALLOILUKERHO 7-12V. Erilaisten pelien, leikkien ja kisailujen avulla tuodaan tutuksi yleisimpiä palloilulajeja (jalkapallo, salibandy, lentopallo, sulkapallo, pesäpallo). Harjoiteltavat asiat vaihtuvat kahden kerran jälkeen, peleissä kannustetaan joukkuepeliin sekä ottamaan muut kanssapelaajat huomioon positiivisessa hengessä. Hinta 50€.