

Työikäisten liikuntaryhmät 2024 - 2025



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 vesi- jumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija		klo 8.00-8.45 Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Taina	klo 11.00-11.45 Venyttely Työväentalo Rientola Tuija	klo 10.15-11.00 Vesijumppa (syvä) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
klo 15.00-16.00 Lavis Työväentalo Rientola Taina	klo 12.00-12.45 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina		klo 13.00-14.00 Lavis Puistola Vihdin kk Taina	klo 11.15-12.00 Vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli vaihtuva ohjaaja
klo 18.00-19.00 Koko kropan kuntojumppa Uimahallin liikuntatila Taina		klo 18.15-19.15 Rasvanpoltto Pappilanpellon koulu Tuija		
klo 19.30-20.15 Allas-Lavis Vihdin uimahalli Taina	klo 19.00-20.00 Kuntopiiri Pappilanpellon koulu Sami	klo 20.00-20.45 Vesitreeni (matala/syvä) Vihdin uimahalli Tuija		
		klo 20.00-21.00 Työkäisten kuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 20.00-21.00 Aikuisten trimmiointi Vihdin uimahalli Ansku	

HINNAT

Syyskausi 55€ ja kevätkausi 55€

Ale ryhmä 45€/kausi (työttömät, seniorit, opiskelijat)

Vesijummat 5,50-6,50€ / Ale ryhmä 4,50-5,50€

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta • Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#) • Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

KAUSIOHJAUKSET

Syyskausi ma 2.9. - pe 13.12.2024

syyslomaviikolla 42 (ma 14. - su 20.10.2024) ei ole ohjauksia

Kevätkausi ma 7.1. - pe 9.5.2025

talvilomaviikolla 8 (ma 17. - su 23.2.2025) ei ole ohjauksia

ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu to 1.8.2024 klo 17.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset ja sulkeutuu la 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.

LISÄTIETOJA

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



Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295 • ohjaustoiminta 044 4675 378

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 monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, jossa liikkeet tehdään aikaa vastaan. Eri välineitä käytetään joka tunti, joista uppot-rampoliini on jokaisella.

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 trimmi

Kurssi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 15v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi.

Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjailta tekniikkavirheitä. Uintikuntaa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m).

Kuntopiiri

Sisältää yksinkertaisen alkulämmittelyn ilman askelsarjoja. Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu kiertoarjoitteluna 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 lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan taloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha cha ja samba. Et tarvitse minkäänlaista tanssitaitoa, riittää että mukana on iloinen mieli.

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 kiertoarjoista 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.