

7.1.24 Koko kylä liikkuu -päivän liikuntatuokiot Huom! Ohjatut liikuntatuokiot vajaan 30 minuutin mittaisia, jotta tuokioiden vaihdot sujuvat mukavasti. Aikataulu saattaa heittää minuutilla tai kahdella, mutta ei anneta sen vaikuttaa hyvään fiilikseen!

kello	Tuokio	Kuvaus	Ohjaaja	Sponsori
14.00	Henniinan Liikkis	Lasten ja perheiden vauhdikas liikuntatuokio täynnä iloa. Lapsi liikkuu vanhemman kanssa. <i>”Liikkis saa vipinää varpaisiin”</i>	Iitin kunnan liikunnanohjaaja Henniina Hulkko	Iloisen ja vauhdikkaan hetken tarjoaa Iitin kunta
14.35	Street dance	Opetellaan hiphopin ja housen perusteita sekä tehdään pieni koreografia. Suunnattu lapsille ja nuorille, mutta aikuiset rohkeasti mukaan myös! <i>”Tule rohkeasti mukaan fiilistelemään hyvää musiikkia ja oppimaan uutta”</i>	tanssinohjaaja Mia Siivonen	Rytmikkään hetken tarjoaa Pohjois-Iitin Kiri
15.05	Aikuisten lattarituokio	Keho ja mieli lämpimäksi letkeiden lattarirytmien ja menevien afrovibojen rytmittämänä. Tunti ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta. <i>”Tervetuloa keinuttelemaan lantio ja rintakehä vetreäksi salsan sekä reggaetonin tahtiin.”</i>	tanssinohjaaja Mia Siivonen	Tanssin hurmaa meille tarjoaa Tilitoimisto Kuuomena Oy
15.40	Tasapaino- ja voimakunto piiri	Harjoitetaan tasapainoa ja lihasvoimaa. Soveltuu kaikenikäisille.	Iitin liikunnanohjaaja Henniina Hulkko	Tasapainon ja voiman kehittymisen tarjoaa Iitin kunta
16.15	Vire-Lavis	Lavatanssijumppaa pääosin istuen ja tuolia apuna käyttäen. Tanssilajeina mm. humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock.	liikunnanohjaaja & personal trainer Riitta Tuomala	Lavatanssi -tunnelman päiväämme tarjoaa Rantamestan väki

		<i>"Lavatanssien hurmaa kaikenikäisille ja kuntoisille"</i>		
16.45	Kylän tehotreeni	Nopeatempoinen ja tehokas tunti tosinaisille ja -miehille. <i>"Tuntiin sisältyy Riitan hikipisaratakuu"</i>	liikunnanohjaaja & personal trainer Riitta Tuomala	Nämä takuuvarmat hikipisarat meille tarjoaa Lossirannan kartano
17.20	Kuntonyrk-keily	Tehokas, hauska ja turvallinen liikuntamuoto, jossa hyödynnetään nyrkkeilyn tekniikoita.	Iitin kunnan liikunnanohjaaja Henniina Hulkko	Nämä iskut tarjoaa Iitin kunta
17.55	Spiraali-stabilaatio	Ainutlaatuinen terapia-, kehonhallinta- ja harjoitusmenetelmä, Soveltuu kaikenikäisille. <i>"Kehon ja mielen yhteistyötä parhaimmillaan"</i>	liikunnanohjaaja fysioterapeutti, spiraalistabilaatio-ohjaaja Ann-Mari Nordman	Tämän ihanan hetken tarjoaa Leipomokahvila Koskipannu
18.25	Pilates	Rauhallinen, kehon syviä lihaksia harjoitettu tuokio. Sopii kaikenikäisille. <i>"Voisiko olla parempaa päätöstä päivälle"</i>	Pilatesohjaaja, liikunnanohjaaja, fysioterapeutti, Ann-Mari Nordman	Tämän tunnin meille tarjoaa Maaseutu-naiset

**Lisäksi: *Mahdollisuus saada vinkkejä kuntosalille klo 14.35-15.30, klo 16.15-17.15/Iitin kunnan liikunnanohjaaja Henniina Hulkko
*Lasten liikuntarata koko tapahtuman ajan hallin takaosassa.**