

12.1.2025 KLO 14–18 KOKO KYLÄ LIIKKUU**-kaikille avoin ja ilmainen jumppatempaus Vuolenkoski Areenalla**

kello	tuokio	kuvaus	ohjaaja	sponsori
14.00	Rempseä palloilutuokio	1.–6. -luokkalaisille suunnattu palloilutuokio Onnin ohjaamana.	liikunnanohjaaja-opiskelija Onni Lääveri	Vuolenkosken Maaseutunaiset
14.00-15.00	Kiertoharjoittelu kuntosalilla	Lihaskuntojumppaa ohjattuna kiertoharjoitteluna 13 ensimmäiselle osallistujalle kuntosalin puolella. Tuokio suunnattu erityisesti senioriväelle, mutta soveltuu kaikenikäisille aikuisille.	kunnan liikunnanohjaaja Henniina Hulkko	Iitin kunta
14.35	Street dance	Opetellaan hiphopin ja housen perusteita sekä tehdään pieni coreografia. Suunnattu lapsille ja nuorille, mutta aikuiset rohkeasti mukaan myös!	tanssinopettaja Mia Siivonen	Areenan tuki ry
15.10	Lattarituokio	Keho ja mieli lämpimäksi letkeiden lattarirytmien ja menevien afrovibojen rytmittämänä. Tunti ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.	tanssinopettaja Mia Siivonen	Pohjois-Iitin Kiri
15.45	Cardio drumming	Mainio liikuntamuoto, joka yhdistää musiikin, rytmin ja fyysisen aktiviteetin. Sopii kaikille. Rumpukapulat käteen ja jumppapallo rumpuna. Hauska, energinen ja tehokas tuokio!	kunnan liikunnan ohjaaja Henniina Hulkko	Iitin kunta
16.20	Kahvakuula -treeni	Tehokas ja monipuolinen tapa treenata. Yhdellä harjoituksella kehittey keuhonhallinta, lihaskunto ja kestävyyskunto.	kunnan liikunnan ohjaaja Henniina Hulkko	Iitin kunta
16.55	Spiraali-stabilaatio	Ainutlaatuinen terapia-, keuhonhallinta- ja harjoitusmenetelmä, Soveltuu kaikenikäisille. ”	Pilatesohjaaja, liikunnanohjaaja, fysioterapeutti, Ann-Mari Nordman	Kuuomena oy

17.30	Pilates	Rauhallinen, kehon syviä lihaksia harjoitettu tuokio. Sopii kaikenikäisille.	Pilatesohjaaja, liikunnanohjaaja, fysioterapeutti, Ann-Mari Nordman	Vuolenkosken Kyläyhdistys
-------	---------	--	---	---------------------------

***Lasten liikuntarata koko tapahtuman ajan hallin takaosassa.**

***Maksuton Inbody -mittausmahdollisuus klo 13-14 ja klo 17-18.**

***Käsityökahvila Peurankello palvelee sporttikansaa Koko kylä liikkuu -tapahtuman ajan osoitteessa Vuolenkoskentie 1153. Eli jumppailujen jälkeen voi auton nokan suunnattu kohti kylänmäkeä. Hikisen jumppailun jälkeen on maukkaat kaffeet ja kahvileivät ansaittu!**

järj. Vuolenkosken Maaseutunaiset