

11.1.2026 KLO 14–19 KOKO KYLÄ LIIKKUU
-kaikille avoin ja ilmainen jumppatempaus Vuolenkoski Areenalla
 järj. Vuolenkosken Maaseutunaiset

kello	tuokio	kuvaus	ohjaaja	sponsori
14.00 – 14.30	Tuolijumppa	Matalan kynnyksen liikuntaa, joka parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset suoritetaan istuen tai tuolia tukena käyttäen.	kunnan liikunnanohjaaja	Iitin kunta
14.35 - 15.20	Kiertoharjoittelu kuntosalilla	Ohjattua lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla. Suunnattu erityisesti senioriväelle, mutta soveltuu kaikenikäisille aikuisille.	kunnan liikunnanohjaaja	Iitin kunta
15.25- 15.55	Cardio drumming	Yhdistää musiikin, rytmin ja fyysisen aktiviteetin. Sopii kaikille. Rumpukapulat käteen ja jumppapallo rumpuna. Hauska, energinen ja tehokas tuokio!	kunnan liikunnanohjaaja	Iitin kunta
16.00- 16.30	Lavis	Hauska, helppo ja hikinen lavatanssi- askeleiden ja jumpan välimuoto. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille.	kunnan liikunnanohjaaja	Iitin kunta
16.35- 17.05	Kuntonyrkkeily	Tehokas ja energinen. Lyönti sarjat, kevyet jalkatekniikat ja keskivartalon aktivointi. Kehittää peruskuntoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa turvallisesti.	A'la Sporte	Iitin Koskenniskan Martat
17.10- 17.40	Koko kehon lihaskunto	Tehokas ja monipuolinen tapa treenata. Yhdellä harjoituksella kehittyy kehonhallinta, lihaskunto ja kestävyyskunto.	A'la Sporte	Koskipannu
17.45- 18.15	Spiraali-stabilaatio	Ainutlaatuinen terapia-, kehonhallinta- ja harjoitusmenetelmä, Soveltuu kaikenikäisille.	Ann-Mari Nordman	Lossiranna n kartano
18.20- 18.50	Pilates	Rauhallinen, kehon syviä lihaksia harjoittava tuokio. Sopii kaikenikäisille.	Ann-Mari Nordman	Kahvila Peurankello

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

***Ohjattu kiipeilyseinä klo 16-18** (sponsorina Maaseutunaiset)

***Maksuton Inbody -mittausmahdollisuus klo 14-17.**

***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!

