



ILMAINEN HYVÄNMIELIEN
LIIKUNTATEMPPAUS



KOKO KYLÄ LIIKKUU

*Jumppaa, humpaa, venyttelyä, vanuttelua,
tanssin hurmaa kaikenikäisille ja -kuntoisille*

SUNNUNTAINA 22.9. KLO 10-15
VOLENKOSKI AREENALLA
(Vuolenkoskentie 1290)

Päivä täynnä hyvää fiilistä:

- Liisan pop-up hierontapiste
- Ravitseva sporttikanttiini

-Kiipeilyseinä

- Lasten puuhapiha

- klo 10-11

lihaskuntotunti

kuntosalilla 15 ensimmäiselle

*Jumppaa joka lähtöön puolen tunnin tuokioissa
nonstoppina klo 10-15:*

*lasten palloilua ja tempuilua, lasten eläinjooga,
koko perheen Baila con Mia, tanssillista liikuntaa,
keppijumppa, tasapainotuokio, Vire-lavis,
ysäri-aerobic, pilates*



**TERVETULO A YHDESSÄ
LIKKUMAAN!**

Liikunnan ilot tarjoaa: Heinolan Hammas ky, Jyränkölän Settlementti, Lihashuolto
Kuoppamäki, Maaseutunaiset, Maaseutuseura, Peurankello, Pohjois-Iitin Kiri, Pt
Jonna, Tapahtumatuottajat M&S Oy, Vuolenkosken Kyläyhdistys,

**järj. Vuolenkosken
Maaseutunaiset**



www.vuolenkoski.fi