

Lue tiedote [Vuokun sivuilta](#)

Vuosi on vaihtunut uuteen ja monille se on aina jonkun uuden alku, lämmin muistutus meille kaikille muutoksen polulle uteliaana astuville: "Me olemme sitä, mitä teemme toistuvasti. Menestyminen ei ole seurausta yksittäisestä teosta vaan toistuvista tavoista. " – Aristoteles-

Jos uusi harrastus uudelle vuodelle kiinnostaa niin Vuorelan Kunnolta löytyy useita eri vaihtoehtoja tähän tarpeeseen 😊

Kevään liikuntakalenteri on julkaistu ja ilmoittautuminen ryhmiin on käynnissä.

Kausi startataan 8.1.2024.

Nettisivuilta löytyy kaikkien tuntien tuntikuvaukset, ajankohdat ja ohjaajat. Jos jokin kuvaus sytyttää niin ilmoittaudu mukaan toteutukselle. Ensimmäinen kerta on aina ilmainen mahdollisuus tutustua ryhmään, jonka jälkeen on mahdollista päättää jatkosta.

Kevään tunneissa näkyy vahvasti sekä henkisen- että fyysisen hyvinvoinnin teemat. Perusjumbien lisäksi tarjolla on kehon hermostoa stressistä palauttavaa rentoutusta tiistai-illoissa. Tunti soveltuu kaikenikäisille mutta erityisesti työikäisten hektinen sekä henkisesti kuormittava arki on huomioitu näiden tuntien suunnittelussa.

Lisäksi tarjolla on aivan ihanaa yin-joogaa, jossa tehdään pitkiä venytyksiä tarkoituksena vapauttaa jännityksiä kehosta. Toisinaan arjen hektisyydestä irtautuminen voi olla kotona hankalaa, mutta kun ympäristö muuttuu ja annamme aivoillemme sekä kehollemme toisenlaisia elämyksiä, myös sisäisen tasapainon tila voi olla helpompi saavuttaa.

LAVIS-demo torstaina 4.1.2024 klo: 13-13.45

Maksuton mahdollisuus tulla kokeilemaan tehokas ja hauska Lavis.

Jos tanssiliikunta on lähellä sydäntä niin keväällä olisi mahdollisuus lähteä mukaan Laviksen pyörteisiin. Lavis-konsepti yhdistää lavatansseista tutut tanssityylit ja jumpan. Tunneilla tanssitaan mm. valsia, humpppaa, jenkkää, tangoa, salsaa. Näillä tunneilla hiki virtaa ja hymyilyttää!

Lavis tunnit keväällä tiistaisin klo 10.30-11.15 ja torstaisin klo: 16.30-17.15.

Perheliikunta-sunnuntai 28.1.2024 klo: 16-17

Tapahtuma on osa Siilinjärven liikuntatoimen sekä siilinjärveläisten urheiluseurojen perheliikuntaa lisäävää kokonaisuutta. Tästä tulossa vielä lisätietoja tammikuun aikana, mutta päivän voi jo laittaa kalenteriin niin ei mene ainakaan ohi! Luvassa ainakin talvisia leikkejä ulkona. Tapahtuma järjestetään Vuoku-talon pihalla.

Ihanaa alkanutta vuotta allihuoppa, nähkäämme jumbilla ja humpilla!

Anna, p. 050 442 7766

vuokuliva@outlook.com

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy