

JÄSENTIEDOTE HELMIKUUN 2021

Lue tiedote [VuoKun sivuilta](#)

Hei!

VuoKu:n tarjoamat ryhmäliikunnat ja liikuntakerhot keskeytyvät 30.1.-12.2. väliseksi ajaksi. Jatkosta ilmoitetaan erikseen.

VuoKu-talon toimisto ei ole kyseisenä ajankohtana auki. Liikuntavastaavan tavoittaa parhaiten puhelimitse maanantaina ja tiistaina klo 13-15 välillä sekä sähköpostilla.

Youtube-kanavalla on paljon erilaisia jumppavideoita, joita voi hyödyntää ja tehdä kotona. Käy tutustumassa videoihin tästä [linkistä](#) ja tee mukana!

Simpanrannasta lähteviin latuihin on kertynyt paikka paikoin vettä. Osassa kohtaa latua on hyvä hiihtää. Pikku-Siilistä lähtee lapsille sopivat hiihtoladut.

Hiihtokahvio ei aukea helmikuun alussa koronasta johtuen.

Kannustan kaikkia lähtemään liikkumaan ulos! Pulkkamäki, hiihto, luistelu, lumilinnan rakennus tai kävely ovat mukavia ulkoliikunta-aktiviteetteja.

Mukavaa helmikuun jatkoa ja liikunnan iloa!

Terkuin

Tuija

puh. 050 442 7766

liikuntavastaava@vuorelankunto.fi

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

