

VUOKU:N JÄSENTIEDOTE TAMMIKUU 2023

Lue tiedote [VuoKun sivuilta](#)

Hei!

Oikein mahtavaa uutta vuotta!

Kevätkausi alkaa maanantaina 9.1. Uusia jäsenkortteja voi tulla noutamaan toimistolta keskiviikkoisin 17.00-18.30 tai pyytää ryhmänohjaajalta ennen tuntia tai sen jälkeen.

Keskiviikkona 4.1. avataan kausi ja luvassa monenlaisia jumppia VuoKu-talon salissa!

16.30-17.00 TTT-tanssitunti (Tuija)

17.10-17.40 Kuntonyrkkeily (Reino)

17.55-18.25 Crosstraining (Joonas)

18.35-19.05 Lihaskuntojumppa (Eira)

16.30-19.00 Lapsille ulkona erilaisia pelejä ja leikkejä VuoKu-talon ympäristössä.

Jumpat ovat avoimia kaikille. Tulkaa mukaan koko perheellä! (:

Kevään liikuntaryhmien ilmoittautuminen on auki. Muistakaa ilmoittautua hyvissä ajoin ryhmiin, koska muutaman hengen ryhmät joudutaan perumaan. Lasten 3-4v ja 5-6v sählyissä on hyvin tilaa, kuten myös hyvinvointijumpissa, TTT:ssä, äijäjumppassa sekä kuntosalicirquiteissa. Torstaina 5.1. tulee peruutusviesti maanantain ja tiistain ryhmien osalta. Loppuviikon ryhmien osalta maanantaina 9.1.

Lauantaina 18.2. kello 10-13 Ystäväpäivä-tapahtuma VuoKu-talolla yhdessä Toivalan Urheilijoiden kanssa. Luvassa buffetti, arvonta, erilaisia ulkopisteitä sekä tietenkin Vurre.

Tarmokasta tammikuuta! (:

Liikunnallisin terkuin

Tuija

puh. 050 442 7766

vuokuliva@outlook.com

Joonas

041 310 5936

vuoku.seuratyontekija@outlook.com

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

